مبادئ الإرشاد النفسي في المجال العسكري

الدكتور
محمد نواف البلوى



مبادئ الإرشاد النفسي في المجال العسكري

الدكتور

محمد نواف البلوي



مبادئ الإرشاد النفسي
في المجال العسكري

(ح) محمد نواف عبدالله البلوي،١٤٣٣هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
البلوي، محمد نواف عبدالله
مبادئ الارشاد النفسي في المجال العسكري
محمد نواف عبدالله البلوي - الطائف، ١٤٣٣هـ
ردمك ٧-١٠٢٦١-٠١-٦٠٣-٩٧٨
رقم الايداع: ١٤٣٣/٥٣٤٠
١ - الارشاد النفسي ٢ – التوجيه التربوي

ديوي ١٥٨.٣

مبادئ الإرشاد النفسي

في المجال العسكري

الدكتور: محمد نواف البلوي

أستاذ مساعد بادارة التأهيل الأكاديمي

كلية الملك عبدالله للدفاع الجوي

الطبعة الأولى ٢٠١٤ م

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية ٨/٣١١٨/ ٢٠١١

ISBN 978-9957-551-19-3

دار الجنان للنشر والتوزيع

هاتف ٠٠٩٦٢٦٤٦٥٩٨٩١ فاكس ٠٠٩٦٢٦٤٦٥٩٨٩٢

مكتب السودان ــ الخرطوم ٠٠٢٤٩٩١٨٠٦٤٩٨٤

E-mail: dar_jenan@yahoo.com

مبادئ الإرشاد النفسي
في المجال العسكري

الدكتور

محمد نواف البلوي

أستاذ مساعد بإدارة التأهيل الأكاديمي

كلية الملك عبدالله للدفاع الجوي



قال تعالى:

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون "



إلى......

أبناء وطني المخلصين....

من المدنيين والعسكريين....

قادةً وضباطاً وجنوداً....

يتفانَون ليبقى مَجْدُهُ عالياً....

أهدي هذا الجهد المتواضع

المؤلف

المحتويات

المقدمة :

الحمد لله رب العاملين، والصلاة والسلام على أشرف المرسـلين سـيدنا محمد خاتم النبيين وسيد المرسلين، وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد :

يواجه الأفراد في هذا العصر المليء بالتغيرات التي تتم بسرعة مذهلـة فـي المجالات كافة ــ كثيراً من المشاكل النفسية، التي تؤثر في حياتهم على المستوى الشخصي والمهني، ويمتد هذا التأثير ليشمل جوانب جسمية ونفسية.

وبما أن أي مجتمع من المجتمعات لا يخلو من وجود مؤسسة عسكرية، فإن هذه المشاكل النفسية تشمل العسكريين أيضا؛ ولبناء مؤسسة عسكرية قوية وناجحـة لا بد من مساعدة أفراد هذه المؤسسة؛ للتعرف إلى هذه المشاكل النفسية، وكيفية مواجهتها وذلك من خلال تثقيفه وتعليمه المبادئ النفسية اللازمة للتعامل في مثل هذه المواقف.

ويتضمن هذا الكتاب في فصوله السبعة ملخصاً حول أهم مبادئ الإرشـاد النفسي في المجال العسكري، فيتحدث الأول منها عن تعريف الإرشـاد النفـسي وتاريخه ومراحل تطوره، ومناهجـه وأهدافـه، ومميزاته عن باقي التخصصات النفسية الأخرى، ومبررات الإرشاد النفسي والحاجة له، وأهداف الإرشاد النفسي ومناهجه واستراتيجياته في المجال العسكري.

أما الفصل الثاني فيَرصد أهم النظريات في الإرشاد النفـسي وأهمية النظرية في الإرشاد النفسي، ونظريات التحليل النفسي، مثل : نظرية الإرشاد النفسي الفردي (ادلر)، ونظرية الذات، ونظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي، والنظرية التفاعلية، والنظرية السلوكية.

ويَصِفُ الفصل الثالث وسائل جمع المعلومات في المجال العسكري، وهي: المقابلة، والملاحظة، والسجل المجمع ودراسة الحالة والاختبارات والمقاييس.

ويبحث الفصل الرابع تعريف الإرشاد المهني و النفسي والاختيار في المجال العسكري،واهد افهما، والحاجة لهما. كما يبحث الحاجة إلى الإرشاد المهني في المجال العسكري،والعوامل التي تؤثر في اختيار الفرد العسكري للمهنة.

أما الفصل الخامس فانه يقدم تعريفا للحرب النفسية، ويبين أهدافها، ووسائلها ، مثل: الإشاعة، والدعاية، وغسيل الدماغ. ويبين هذا الفصل كيفية مقاومة الحرب النفسية، ورفع الروح المعنوية في الحياة العسكرية.

ويُركِّز الفصل السادس على الضغوط النفسية، ويبين مفهومها، ومصادرها، وأعراضها، والعوامل المؤثرة فيها، وبعض النظريات المفسرة لها، واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، والتكيف مع الحياة العسكرية.

ويُصمِّم المؤلِّف في الفصل السابع برنامجاً للإرشاد النفسي في المجال العسكري يوضح فيه أسسه ومرتكزاته، وأهدافه والحاجة له، كما يبين كيفية تخطيط البرنامج، وتنفيذه ، وتقييمه .

وأسال الله أن أُوفَّقَ في تقديم هذا الجهد المتواضع.

والله المُستعان

الفصل الأول

- مدخل إلى الإرشاد النفسي.
- تعريف الإرشاد النفسي .
- مميزات الإرشاد النفسي عن سائر التخصصات النفسية.
- تاريخ الإرشاد النفسي ومراحل تطوره .
- تأثير الحربين العالميتين في تطور الإرشاد النفسي في المجال العسكري.
- مبررات الإرشاد النفسي والحاجة له.
- أهداف الإرشاد النفسي في المجال العسكري.
- مناهج الإرشاد النفسي في المجال العسكري واستراتيجياته.

مدخل إلى الإرشاد النفسي

تعددت تعريفات الإرشاد النفسي؛ تبعاً لاختلاف المدارس النفسية، فمنها ما يركز على الإرشاد بهدف إيجاد التلاؤم والتوافق النفسي والاجتماعي والتربوي والمهني لأفراد المجتمع بشكل عام، ومنها ما يركز على الإرشاد باعتباره مفهوماً قائماً على تنمية الدوافع، واتخاذ القرارات لتحقيق حياة أفضل لهم.

تعريفات الإرشاد النفسي

- الإرشاد النفسي: هو مساعدة الفرد في فهم ذاته ومعرفة قدراته، واستعداداته وتنمية خبراته، وميوله واتجاهاته، للوصول إلى تحقيق التوافق بين مطالبه الشخصية، ومطالب البيئة التي يعيش فيها، لتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي، وهو عملية تقوم مباشرة بين شخص، وآخر يساعد أحدهما الآخر على زيادة فهمه لمشكلاته وقدرته على حلها ، وقد وضع الخبراء والمختصون بعلم النفس تعريفات متعددة للإرشاد النفسي، ومنها: -

- يعرفه حامد زهران (١٩٨٠) : بأنه عملية بناءة، تهدف إلى مساعدة الفرد؛ كي يفهم ذاته ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته، وينمي إمكانياته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته، ورغبته وتعليمه وتدريبه، حتى يصل إلى تحديد أهدافه، وتحقيق الصحة النفسية، والتوافق شخصياً وتربوياً، ومهنياً وزواجياً وأسرياً.

- ويعرفه طه عبد العظيم (٢٠٠٤): بأنه عملية نفسية تساعد الفرد على أن يفهم نفسه، ويتعرف إلى ما لديه من إمكانيات وقدرات، ويعمل على استخدامها، وتوظيفها بشكل أفضل بمساعدة المرشد، مما يسهم في تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق النفسي.

- ويعرفه تايلور : بأنه نوع من المساعدة في المجال النفسي، يهتم بتنمية الهوية الذاتية، ومساعدة العميل على اتخاذ القرارات، والالتزام بما توصل إليه فيها.

- ويعرفه روجرز (١٩٥١) : بأنه العملية التي يحدث فيها تعديل لجوهر الذات لدى المسترشد في إطار الأمن الذي توفره العلاقة مع المرشد، والتي يتم فيها إدراك الخبرات المستبعدة في ذات جديدة .

- ويعرفه بيبنسكي (١٩٥٤): بأنه عملية تشتمل على تفاعل بين مرشد ومسترشد في موقف خاص، بهدف مساعدة المسترشد على تغيير سلوكه؛ للوصول إلى حل مناسب لتلبية حاجاته.

- **ويعرفه (إنجليش): بأنه علاقة يعمل فيها شخص ما على مساعدة آخر في فهم مشاكله، والسعي إلى حلها .**
- **وتعرفه جماعة مينوسوتا: بأنه خدمة مهنية متخصصة هدفها مساعدة الفرد على الاختيار، ومواصلة النمو والتطور؛ لتحقيق أهدافه الشخصية إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه ، وذلك عن طريق اختيار أسلوب حياة يرضيه، ويتوافق مع مركزه كمواطن في مجتمع ديمقراطي .**

مميزات الإرشاد النفسي عن سائر التخصصات النفسية

يمتاز الإرشاد النفسي عن باقي التخصصات النفسية بعدة مميزات ، ومنها: -

١- إن الإرشاد النفسي في المجال العسكري هو فرع من فروع علم النفس التطبيقي، وله مجال مميز، وله فلسفته وأصوله وأساليبه، ولا يمارس إلا من قبل متخصص قادر على مساعدة الفرد في حل مشكلاته، وتحقيق الصحة النفسية .

٢- إن الإرشاد النفسي في المجال العسكري هو علاقة مهنية، تتم من خلال تفاعلٍ بين شخص مُدَرَّب ومتخصص في مجال علم النفس بشكل عام، والإرشاد

النفسي بشكل خاص، وفرد آخر يحتاج إلى مساعدة؛ لفهم سلوكه، وحل مشكلاته، وتحقيق الصحة النفسية له.

٣- إن الإرشاد النفسي هو خدمة مهنية تخصصية تمثل محور العملية الإرشادية، وتهتم بالجوانب النفسية والانفعالية، وتسعى لتحقيق التوافق والصحة النفسية، وزيادة قدرة الفرد ووعيه، واستبصاره لحل مشاكله، واختيار أنسب الحلول التي توافق ميوله، وقدراته واستعداداته .

٤- الإرشاد النفسي هو خدمة مهنية تهدف إلى زيادة قدرة الذات على الاندماج، وإحداث تغيرات إيجابية في شخصية الفرد .

٥- الإرشاد النفسي هو عملية تساعد الفرد للتعرف إلى ذاته، وتحمل مسؤولياته تجاه السلوك الذي يقوم به، والاعتماد على فهمه في التعامل مع أهدافه الواقعية والمحدودة، وتهدف هذه العملية إلى جعل الفرد أكثر توافقاً وتلاؤماً، من خلال تحقيق الصحة النفسية، ثم تحقيق السعادة في الحياة، والقدرة على الإنتاج والعطاء.

٦- يمتاز الإرشاد النفسي باتباعه خطوات أساسية في الحصول على المعلومات والبيانات الكافية عن الفرد والموقف، وذلك بالتعرُّف إلى المشكلة، ومساعدة الفرد في تنمية شخصيته، من خلال استبصاره بأفكاره، والوصول بها إلى الحل الملائم .

٧- الإرشاد النفسي: مجموعة من الخدمات النفسية والمهنية التي تُقدَّم إلى الفرد؛ بُغية تحقيق ذاته وتحسين قدراته بما يتوافق مع استعداداته العقلية والجسمية، وبالتالي تحقيق أكبر قدر ممكن من الصحة النفسية .

تاريخ الإرشاد النفسي

ومراحل تطوره

يمتاز الإنسان بأنه اجتماعي بطبعه ، فهو يحتاج إلى اناس للتعامل معهم، إذ لا يستطيع أن يحقق كل حاجاته بمفرده، ولا بد من آخرين يقدمون له المساعدة المادية كالجهد العضلي، أو المال، أو المساعدة المعنوية كالتوجيه والإرشاد، وقد احتاج الإنسان مثل هذه المساعدات منذ القدم ، فمن الطبيعة الإنسانية أن يجد الفرد أخاً، أو صديقاً يحكي له عن همومه ومشاكله، ويتقبل منه النصيحة، وبهذا كانت البدايات الأولى لعملية الإرشاد، لكنه لم يكن مبنياً على أساس علمي على الرغم من أنه كان يستخدم طرائق علاجية تفيد أحياناً في حل مشكلة ما، لذا كان لا بد للإنسان من أن يطور هذه العلمية (عملية الإرشاد) حتى تصبح أكثر فاعلية في حل المشكلات التي يواجهها الفرد .

دور الفلاسفة

في الإرشاد النفسي

ولا بد من الرجوع إلى الوراء قليلا لمعرفة دور الفلاسفة قبل ظهور علم النفس وانفصاله عن علم الفلسفة ،ولا بد من معرفة البدايات الحقيقية لعلم النفس قبل الحديث عن الإرشاد النفسي ،والذي يمثل فرعا من فروع علم النفس التطبيقي ،فكما ذكرنا سابقا بأن الإنسان يحتاج إلى من يقف بجانبه ويستمع له ويرشده ويشبع حاجاته وذلك من خلال تعامله مع الآخرين فكل هذه الأنشطة جعلت الإنسان يتأمل ويفكر ومن هنا بدأت حياة التفكير والتأمل بشكل أكثر منطقية ،الأمر الذي أوجد بما يسمى بعلم الفلسفة. فأول ما ظهر هذا العلم(علم النفس) كان على يد الفلاسفة الشرقيين (الهند، مصر،الصين) ثم انتقل بعد ذلك إلى الفلاسفة اليونانيون(أرسطو،سقراط،أفلاطون)،فقبل ذكر هؤلاء الفلاسفة لا بد من

ذكر الفيلسوف اليوناني أرسطو والذي كانت له البصمة الواضحة بأفكاره النيـرة في الجوانب الانفعالية والاجتماعية للسلوك.

ثم أتت صيحة الفيلسوف اليوناني سقراط بمصطلحه الشهير اعرف نفسك حيث كانت البدايات القوية للتفكير الإنساني من منظور نفسي.

أما أفلاطون والذي يعد تلميذا لسقراط حيث كان يرى أن حياة الإنسان يسيطر عليها ثلاثة قوى وهي كالتالي:

١ - القوة العاقلة: مركزها العقل - وهم الأشخاص الذين يحكمون الدولة عن طريق التفكير العقلاني والمنطقي.

٢ - القوة الغضبية: مركزها القلب - وهم الجنود والحراس الذي توكل لهم مهمة الدفاع عن الدولة، حيث يغلب عليهم الحماس والقوة والشجاعة.

٣ - القوة الشهوية:مركزها البطن – وهم الأشخاص الذين يعملون وينتجون وذلك من اجل إشباع حاجاتهم.

وبدأ بشكل ملحوظ بعد ذلك ظهور الفلاسفة، وكان منهم (أرسطو) وفلسفته هي القاعدة التي انطلق منها المفكرون المسلمون ومنهم على سبيل المثال ابن سينا ورأيه في الإدراك الحسي والمتمثل في انتقال صورة الأشياء إلى الذهن.وكذلك رأي الفارابي وابن خلدون في السلوك الاجتماعي للطفل حينما ذكروا اثر المعاملة القاسية للأطفال .

وترجع البداية الحقيقية لعلم النفس عندما انفصل عن أحضان الفلسفة منذ أواخر القرن التاسع عشر ، وذلك حينما أنشأ (فونت ١٨٧٩م) أول معمل لعلم النفس التجريبي بألمانيا، حيث بدأ بدراسة الظواهر النفسية معتمدا على المنهج العلاجي الذي كان معروفاً باسم الاستبطان التحليلي، والذي يقوم على مبدأ الحدس والتخمين ، وملاحظة الذات وتأملها. وبعد ذلك أنشأ ويتمر أول عيادة نفسية بأمريكا وكان ذلك سنة (١٨٩٦م).

ومنذ ذلك الحين بدأت الدراسات العلمية بالظهور بشكل واضــح، إذ ظهــر علــم النفس التطبيقي، الأمر الذي جعل العلماء يطــورون، ويتوســعون فــي دراســة الجوانب المختلفة لسلوك الإنسان، لتشمل جميــع جوانــب الإنــسان الــسلوكية والنفسية، والعقلية والجسمية، وغيرها.

وظهرت البدايات الفعلية للإرشاد النفسي عندما بدأت حركة التوجيه المهني عام (١٩٠٨) على يد العالم الأمريكي (فرانك بارسونز)، وكان هذا التوجيه يهدف إلى مساعدة الفرد على اختيار المهنة التي تلائم ميوله، وتتناسب مع قدراته وفق مــا يمتلك من إمكانيات، واستعدادات عقلية وجسمية ، ودرايةٍ وقدرةٍ ؛ لوضع الرجل المناسب في المكان المناسب .

وأسهمت حركة الاختبارات، والمقاييس العقلية والنفسية في تطوير حركة الإرشاد النفسي، وفي سنة (١٨٩٠) برز العالم جيمس كاتل الــذي يعــد أول مــن ذكــر مصطلح الاختبارات العقلية، وكان للقياس النفسي أثره في تطور حركة الإرشــاد النفسي، وفي عام (١٩٠٥) أعد بينيه في فرنسا أول مقياس للذكاء فــي العــالم، وبعد ذلك ازدهرت حركة القياس النفسي، وبدأ هذا العلم في الانتشار إلى أن وصل مراحل متقدمة، بحيث أصبح هناك مقاييس متعددة منها: ما يقيس الذكاء ، ومنها ما يقيس القدرات المهنية، أو العقلية، وغيرها من المقاييس المهمة، التي أسهمت في تطور حركة الإرشاد النفسي إلى أن وصلت إلى ما هي عليه الآن من تطــور وتوسع.

تأثير الحرب العالمية الأولى والثانية
في تطور الإرشاد النفسي
في المجال العسكري

أدت الحرب العالمية الأولى والثانية (١٩١٧-١٩٤٠م) إلى تطور الإرشاد النفسي، فعندما قامت الحرب العالمية الأولى كان على الجيوش أن تحارب وتقاتل للانتصار، وأدرك القادة أن هناك مشاكل وضغوطا نفسية، وأزمات اقتصادية تواجه الجنود، ولابد من اكتشاف طرائق جديدة تساعد في مواجهة هذه الضغوط والمشاكل النفسية، وبالفعل تمت الاستعانة بعلماء النفس والإرشاد، الذين كان لهم الدور الكبير في تطور الخدمات النفسية، وعلى رأسها الإرشاد النفسي، فظهرت مفاهيم جديدة مثل: الاختبارات النفسية للجنود، وتشخيص الاضطرابات النفسية مثل: عصاب الحرب، والقلق وتهديد الذات ، والخوف من الموت وغيرها من المشاكل النفسية التي كان يعانيها هؤلاء الجنود.

وفي الحرب العالمية الثانية ظهرت اختبارات ومقاييس كان لها الدور الإيجابي في تطور الإرشاد النفسي، وبالتالي برزت الأهمية الكبرى لهذه الاختبارات، ففي عام (١٩٣٩) تأسس في الجيش الأمريكي "قسم اختبار الجنود" ، وظهر اختبار "ألفا" الذي سمي اختبار التصنيف العام للجيش، والذي أُعِدَّ لقياس الأفراد المتعلمين، أو الذين يجيدون القراءة والكتابة، إذ يختبر القدرات العقلية للمفحوص، كقياس سرعة البديهة لدى الشخص، وقدرته على إجراء عمليات حسابية.

وفي الوقت ذاته ظهر اختبار يُسمى اختبار "بيتا"، وقد أعد للأفراد الأُمِّيّين، وغير الناطقين بالإنجليزية، وهو اختبار يقيس العمليات العقلية للفرد مثل: الاستدلال والتفكير والذكاء، ويعتمد على الأشكال والصور، وبعد ذلك تطورت الخدمات النفسية، وأصبحت تهتم بمواضيع أخرى لا تقل أهمية عن الاختبارات والمقاييس،

ومنها اختبار القادة المناسبين لقيادة الحرب، وفرز الأفراد المؤهلين، ثم توزيعهم وتصنيفهم وفق مؤهلاتهم، وقدراتهم النفسية والجسمية في شتى المجالات.

مبررات الإرشاد النفسي والحاجة له

إن الفرد والجماعة في عصرنا الحاضر بحاجة ماسّة للإرشاد النفسي، فالفرد يعيش في عالم متغير على الدوام، وعصرنا الذي نعيش فيه يطلق عليه "عصر القلق"، نتيجة الثورة الصناعية، وتطور العلم والتكنولوجيا، والحياة العصرية التي أفرزت كثيراً من أسباب الانشغال والقلق والاضطراب؛ بسبب التغيرات السريعة والضغوطات الحياتية، التي تُصاحب التغيرات الانتقالية التي تحدث للفرد في مراحل نموه المختلفة، إذ ينتقل الفرد من الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد، ثم إلى الشيخوخة، ويصاحب هذا الانتقال تغيرات جسمية وعقلية، واجتماعية وأسرية ومهنية، وتقدم علمي وتكنولوجي، وكل هذا يؤكد الحاجة الماسة للإرشاد النفسي.

ويعرض المؤلف في هذا الفصل أهمية الحاجة للإرشاد النفسي في هذا العصر، وذلك من خلال ما يلي : -

<u>١ – تغير مطالب الفرد في كل مرحلة من مراحل العمر المتعددة : -</u>

يمر الفرد في كل مرحلة من مراحل نموه بفترة انتقالية حرجة، مثل الانتقال من المنزل إلى المدرسة، ومن مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، ثم الانتقال إلى مرحلة الرشد، ثم إلى مرحلة الشيخوخة، وكل مرحلة من هذه المراحل تحتاج إلى وقفة إرشادية نفسية؛ ليستطيع الفرد أن يبدأ كل مرحلة بنجاح، إذ تتطلب كل منها مهارات معرفية واجتماعية، وتحتاج إلى تزويد الفرد بالمعلومات وتهيئته؛ للتكيف مع المرحلة التي تليها، وما تنطوي عليه من مطالب دون أن يختل تكيفه الشخصي والاجتماعي .

٢- التغيرات الأسرية :

يعد هذا العامل من العوامل المهمة التي تستدعي حاجة الفرد للإرشاد ، نظراً لتطور هذا العامل مقارنة مع ما كان عليه في السابق ، فلقد ظهرت تغيرات في الأسر من حيث تكوينها ووظائفها وواجباتها ، إذ كانت الأسرة في الماضي كبيرة تضمُّ الأجداد والآباء، والأبناء والزوجات، ويعيشون كلهم في بيت واحد، وتحكمهم وتجمعهم علاقات قوية ، بعكس ما نراه في هذا العصر إذ أصبحت الأسر نووية صغيرة، لا تربط بين أفرادها علاقة قوية كما كان في السابق، ويمكن القول: ان أهم التغيرات التي طرأت على الأسرة هي: التحول من الأسر الممتدة إلى الأسر النووية، وضعف العلاقات بين أفرادها، وازدياد المشكلات الأسرية، مثل: الطلاق ، وتعدد الزوجات ، وخروج المرأة للعمل، وتأخير الزواج ، والعنوسة ، وحالات الأب أو الأم الأرامل مبكراً ، وأزمة السكن، وتنظيم الأسرة وغيرها من المشاكل المتعلقة بالأسرة.

٣ - التغير في المجال الاجتماعي : -

إن هذه المظاهر والتغيرات تزيد من مستوى القلق والضغوط لدى الفرد؛ وبالتالي دعت الحاجة إلى وجود الإرشاد النفسي لحل مثل هذه المشكلات، وتشمل هذا التغيرات جميع جوانب الحياة الاجتماعية، والشخصية والأسرية للفرد، ومن أهم ملامح التغير الاجتماعي ما يلي : -

- تغير بعض مظاهر السلوك، إذ أصبح ما هو مقبول في السابق مرفوضاً حاليا، وما هو مرفوض سابقا مقبولاً حاليا.
- بروز مظاهر الصراع بين الأجيال، إذ أصبحت تبدو أكثر وضوحاً، وازدياد سعة الفجوة بين القيم والفروق الثقافية والفكرية، وتغير بعض أنماط السلوك؛ مما أدى إلى وجود صراع بين الجيلين: السابق والحالي .
- التوسع في تعليم المرأة إلى جانب الرجل في التعليم الجامعي، ومنافستها له في العمل .

- ارتفاع مستوى طموح الفرد، فأصبح يريد مواكبة العصر في كل شيء؛ مما أدى إلى زيادة الضغوط النفسية، والهموم على الأفراد .

٤ – التقدم في مجال التعليم وزيادة الإقبال عليه : -

لقد تطور التعليم تطوراً ملحوظاً ، وتعددت أساليبه وطرائقه ومناهجه ، ففي السابق كان التعليم يعتمد على التلقين والاستماع، وكانت المراجع محدودة، وقليلة مقارنة بما نشهده في هذا العصر من تقدم وتطور، إذ أصبح التعليم يواكب عصرنا هذا في شتى مجالاته، وفيما يلي أهم مظاهر هذا التطور : -

- ظهور تخصصات جديدة مثل تكنولوجيا التعليم، واكتشاف أساليب جديدة تعتمد على الآلة كالتعليم المبرمج والتعليم عن بعد، وظهور تكنولوجيا حديثة تسهل عملية التعليم، وتوفر الوقت والجهد .
- تعدد المصادر والمراجع العلمية وتوافرها أدى إلى التطور في عملية التعليم .
- ازدياد الإقبال على العلم من قبل الجنسين الذكور والإناث ، والمنافسة في الالتحاق بالتعليم الجامعي .
- ازدياد التعاون بين البيت والمدرسة في العملية التربوية .
- ازدياد الاهتمام بالنواحي التربوية والنفسية، ودخول خدمات الإرشاد النفسي والأكاديمي إلى المدارس والجامعات .

٥ - التقدم التكنولوجي والعلمي : -

يشهد عصرنا الحديث تقدماً معرفياً هائلاً ، إذ تظهر في كل يوم حقائق وظواهر جديدة ، والتطور الصناعي والتقدم في مجال التكنولوجيا يسير بسرعة هائلة، وتصنع آلات وماكينات متطورة في عالم الصناعة ، ويشهد أيضا ثورة في عالم الاتصالات ، وتطورا في صناعة الأسلحة البيلوجية والنووية ، وكل هذه الأمور تحتاج من الفرد أن يواكب هذا التغير ويتكيف

معه، الأمر الذي يجعله بحاجة ماسة للإرشاد النفسي حتى يستطيع أن يتوافق مع هذا التقدم والتغير، لكي يحقق الصحة النفسية .

٦ - التغير في مجال العمل والإنتاج : -

تركت التغيرات في مجال العمل أثاراً واضحة في طبيعة العمل والعمال، اذ نشأت مهن جديدة، وانقرضت مهن كانت موجودة، ومن أهم التغيرات التي طرأت في مجال العمل ما يلي : -

- ظهور أنواع جديدة من العمل والمهن؛ الأمر الذي يتطلب التخصص في مجال العمل.
- تطور الآلات التي أصبحت تقوم بالعمل بسرعة فائقة، وبدقة متناهية الأمر الذي يَسّر الاستغناء عن أعداد غير قليلة من العمال .
- أصبحت هناك زيادة في أوقات الفراغ لدى العمال؛ نتيجة وجود واختراع آلات وماكينات تحل محل الإنسان؛ الأمر الذي يجعل العمال يشعرون بالقلق والخوف من فقدان العمل ، مما يؤكِّد أهمية الإرشاد النفسي لهم .

أهداف الإرشاد النفسي
في المجال العسكري

يهدف الإرشاد النفسي في المجال العسكري إلى تحقيق أهداف عديدة تعمل على مساعدة الفرد العسكري، وتنمية مفهوم الذات الإيجابي لديه، وتحقيق الصحة النفسية له، وحل ما يعترضه من مشكلات، وفيما يلي أهم أهداف الإرشاد النفسي العسكري: -

١ - بناء مفهوم إيجابي للذات وتحقيق الذات : -

يهدف الإرشاد النفسي إلى مساعدة الفرد العسكري في تنمية مفهوم الذات الإيجابي، ولا يمكن أن نحقق فهماً واضحاً لشخصية الفرد دون أن نعرف مفهوم الذات، وهي الصورة التي يراها الفرد عن نفسه ، فالذات هي حجر الزاوية في الشخصية، وهي تكوين معرفي منظم للمدركات الشعورية، والتصورات والتقسيمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعده تعريفاً نفسياً لذاته .

ويعبر عن المفهوم الإيجابي للذات من خلال تطابق الذات الواقعي (أي المفهوم المدرك للذات الواقعية كما يعبر عنه الشخص)، وبالتالي يبدأ الفرد العسكري في تكوين هوية ناجحة عن ذاته ، بحيث ينظر إلى نفسه فيرضى عنها.

٢ - تحقيق التوافق : -

- من أهم أهداف الإرشاد النفسي مساعدة الفرد العسكري في الوصول إلى توافق ما بين السلوك الذي يقوم به، والبيئة والطبيعة الاجتماعية التي يعيش فيها ، وبالتالي يحدث من خلاله التوازن مع ذاته، ومع مجتمعه الذي يعيش فيه ،ومن أهم مجالات تحقيق التوافق : -
- تحقيق توافق الفرد العسكري مع ذاته : أي تحقيق الرضا عن إشباع الذات، والحاجات الأساسية ، وبالتالي السعادة مع نفسه، ومع الآخرين .

- تحقيق التوافق الاجتماعي: ويتضمن هذا التوافق القدرة على التعـايش مـع البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد العسكري، وتكوين علاقة ثقـة وانـسجام؛ وذلك من خلال الالتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعـايير الاجتماعيـة وتقبلها، والقدرة على مواجهة المشكلات، والعمل بتفاعل مع هذه الجماعـة؛ مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية، والاجتماعية له وللمجتمع .
- تحقيق التوافق المهني والتربوي : ويتحقق التوافق المهنـي بوضـع الفـرد العسكري المناسب في المكان المناسب ، بالاستعداد لهذه المهنـة وملاءمـة الخصائص الشخصية والنفسية معها، ليشعر الفرد بالرضا، ويسعى دائماً إلى النجاح ، ويتحقق التوافق التربوي باختيار الفرد العـسكري أنـسب المـواد الدراسية التي توافق ميوله وقدراته ورغباته ، مما يـساعده علـى تحقيـق النجاح فيها .

٣- <u>تحقيق الصحة النفسية : -</u>

يهدف الإرشاد النفسي إلى تحقيق الصحة النفسية للفرد العسكري؛ وذلك من خلال مساعدته في التعرف إلى أسباب المشكلات وأعراضها، وبالتالي إزالة هذه الأعراض من خلال تبصيره بهذه المشكلات التي يواجهها، واسـتغلال قدراتـه وإمكانياته؛ ليكون قادراً على مواجهة هذه الصعوبات، وإيجاد الحل الملائم الذي يساعده على تحقيق الصحة النفسية والشعور بالسعادة .

<u>مناهج الإرشاد النفسي</u>
<u>في المجال العسكري واستراتيجياته</u>

يعتمد الإرشاد النفسي في تحقيق أهدافه على ثلاثة مناهج رئيـسية، وهـي: المنهج الإنمائي ، والمنهج الوقائي ، والمنهج العلاجي .

١ – المنهج الإنمائي : ويتضمن هذا المنهج التعرف إلى الجوانب الإنمائية للفـرد العسكري التي تشمل الجوانـب: الانفعاليـة ، والعقليـة ، والجـسمية ،

والاجتماعية، ثم تنمية هذه الجوانب وزيادة كفاءتها، والوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن من النجاح، والرضا والتوافق النفسي، وبالتالي تحقيق الصحة النفسية والسعادة ، وذلك بمتابعتها خلال مراحل النمو ومتطلبات كل مرحلة .

٢ - المنهج الوقائي : يهدف هذا المنهج إلى منع حدوث المشكلة، من خلال استراتيجية التحصين النفسي ، وهي استراتيجية لتعليم الأفراد العسكريين مهارات التكيف الجسمية والمعرفية في مواجهة المشاكل، والمواقف الضاغطة، وتقديم الحماية السيكولوجية بطريقة تشبه التطعيم الطبي، و يتّضح بان هذا المنهج يهتم بالأصحاء قبل المرضى حتى لا يقعوا في المشاكل المتوقعة .

ولهذا المنهج ثلاثة مستويات : -

أ- الوقاية الأولية: ويهدف هذا المستوى إلى وقاية الأفراد العسكريين قبل وقوعهم في الاضطرابات النفسية؛ وذلك من خلال تثقيفهم بطبيعة المشاكل، وكيفية مواجهتها .

ب- الوقاية الثانوية: ويهدف هذا المستوى الى العمل لاكتشاف المشكلة في أول مراحلها، وقبل أن تتفاقم ، والسيطرة عليها، ووضع الحلول المناسبة لها.

ج - الوقاية من الدرجة الثالثة: ويهدف هذا المستوى إلى التقليل من الأعراض والاضطرابات، بوضع حلول مناسبة لها؛ ثم السيطرة عليها، والخروج بأقل الخسائر .

٣ - المنهج العلاجي: يقوم هذا الجانب بمعالجة المشكلات والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد العسكري، ليتمكن من استعادة حالة التوافق، وتحقيق الصحة النفسية لديه.

الفصل الثاني

نظريات الإرشاد النفسي

١ - أهمية النظرية في الإرشاد النفسي.

٢ - نظرية التحليل النفسي .

٣ - نظرية الإرشاد النفسي الفردي(ادلر).

٤ - نظرية الذات .

٥ - نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي .

٦ - النظرية التفاعلية .

٧ - النظرية السلوكية .

٨ - مخطط تنظيمي لأهم نظريات الإرشاد النفسي القديمة والحديثة.



أهمية النظرية

في الإرشاد

تعرف النظرية في الإرشاد النفسي بأنها: عرف أو اصطلاح إنساني، يستعمل في حفظ المعرفة بشكل منتظم .

ويعد تعريف ببنسكي وببنسكي من أكثر التعريفات شيوعاً للإرشاد النفسي، والذي يشير فيه إلى أن النظرية هي عالم محتمل يمكن التحقق منه عن طريق مقارنته بالعالم الحقيقي. أما بيركس وستفلر فيشبهان النظرية بالخريطة التي عليها بعض النقاط المعروفة، والتي يمكن استنتاج الطريق بين هذه النقاط ، ويمكن لهذه الخريطة أن تمـلأ بتفاصيل كثيرة من خلال ما نتعلمه عن العالم الذي نعيش فيه، وعلى هذا يمكن القول:" إن النظرية هي عبارة عن إطار عام يضم مجموعة منظمة متناسقة متكاملة من المبادئ العامة التي تفسر ظاهرة ما".

خصائص النظرية الجيدة : -

- الوضوح: يجب أن تكون النظرية مفهومة وسهلة الفهم، وخالية من الغموض، وأن تصاغ فرضياتها بشكل واضح ودون تناقض .
- الإيجاز والاختصار: أي تفسير الظاهرة بشكل مختصر وموجز، يحوي عدداً قليلاً من الافتراضات .
- الشمول: أن تشمل النظرية على مجموعة من المسلمات أو الافتراضات، وأن تغطي مجالات واسعة من السلوك .
- أن تحمل المصطلحات أو المفاهيم علاقات معينة مع بعضها بعضا، وتبين هذه المصطلحات العلاقة بين السبب والنتيجة .
- القدرة على التنبؤ بحقائق أو علاقات جديدة: بمعنى أنها تساعد في التنبؤ بأحداث مستقبلية يمكن التحقق من صحتها ، وبالتالي يمكن أن

تؤدي هذه النظرية إلى تطور معرفة جديدة تولد التفكير، وتؤدي إلى تطوير أفكار جديدة .

- التطبيق العملي: أي أن تكون النظرية عمليّة تساعد الباحث في التطبيق والممارسة ، وتساعده في التطبيق المنطقي لقواعدها، وأسسها العلمية الواضحة .

وعلى هذا يمكن القول: إن النظرية في الإرشاد النفسي هي الأساس الذي ينطلق منه الواقع العملي ، وإن النظرية الجيدة تعمل كخريطة تساعدنا على معرفة ما نبحث عنه ، وكيف نستدل على فهم العلاقات، ومعرفة الظواهر وتفسيرها، والتنبؤ بما سيحدث في المستقبل.

<u>نظرية التحليل النفسي :</u>

تعد نظرية التحليل النفسي من أولى نظريات علم النفس ، ومؤسسها هو العالم النمساوي سيجموند فرويد (١٨٥٦ - ١٩٣٩م)، الذي ولد في تشيكوسلوفاكيا، وتعتمد هذه النظرية على الفلسفة القائلة: بإمكانية الشفاء عن طريق الكلام .

كانت حياة فرويد صعبة في بداية شبابه ، إذ أدمن تناول الكوكايين وتورط في بعض القضايا، وفي عام(١٨٨٠ م) عمل طبيبا مع أحد الأطباء المشهورين في فيينا، ويعد فرويد أول من وضع افتراضات علم النفس وأسسه ، وكان ذلك عام ١٨٩١ ، وفي عام (١٩٠٠ م) أصدر فرويد *كتابه* الشهير (تفسير الأحلام) .

- <u>فلسفة النظرية : -</u>

  - النظرة إلى الإنسان نظرة تشاؤمية .
  - الإنسان إما عدواني أو شهواني .
  - الاعتماد على مفاهيم ذات صلة مباشرة بالطبيعة الإنسانية، مثل: التداعي الحر ، التنفيس الانفعالي ، التنويم المغناطيسي.

- تقسيم الحياة العقلية إلى شعور ولا شعور، وما قبل الشعور .

<u>المفاهيم الأساسية في النظرية التحليلية : -</u>

- الغرائز: تقوم فلسفة الغريزة عند فرويد على أساس بيولوجي ، وهي غير مشاهدة، وتمثل تحويل الطاقة البدنية إلى طاقة نفسية، وتعد أصل التوتر والاضطراب، فالفرد شأنه شأن المخلوقات الأخرى، إذا لم يشبع حاجاته، فإنه يشعر بالألم ويعيش بضيق، وهناك نوعان رئيسيان للغرائز: -

(أ) – غريزة الحياة : الممثلة بطاقة الليبدو الجنسية (الحب والجنس) .

(ب) – غريزة الموت: الممثلة بالتدمير والعدوان .

- السنوات الخمس الأولى: تعد السنوات الخمس الأولى من عمر الإنسان ذات دور مهم في بناء الشخصية سواء في الاتجاه نحو الشخصية السوية، أو المرض النفسي .

- الشعور واللاشعور وما قبل الشعور ، يرى فرويد أن خبرات الفرد تقع في ثلاثة مستويات : -

- مستوى الخبرات الشعورية: وهو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي، وهو الجزء السطحي من الجهاز النفسي فقط ، ويعد العقل الواعي ، وتكون الخبرات الشعورية فيه جاهزة وسهلة الاسترجاع .
- مستوى الخبرات اللاشعورية: ويكون معظم الجهاز النفسي، وهو يحوي ما هو كامن، وليس متاحاً (مكبوت)، ويصعب استدعاؤه، مثل (زلات اللسان) .

ويقول فرويد: إن المكبوتات تسعى إلى الخروج من اللاشعور إلى الشعور في الأحلام وفي الأمراض النفسية " المرتبطة بخبرات الحرمـــان والرغبـــات الجنسية والخبرات المؤلمة".

- مستوى خبرات ما قبل الشعور: ويحتوي ما هـــو كـــامن، ولـــيس فـــي الـــشعور، ولكنـــه متـــاح ويـــسهل اســـتدعاؤه إلـــى الـــشعور، مثـــل (الذكريات) .

<u>مكونات الشخصية عند فرويد (الجهاز النفسي) : -</u>

- يفترض فرويد مؤسس هـــذه النظريـــة أن مكونـــات الشخـــصية تتمثـــل في ثلاثة جوانب رئيـــسية، وهـــي: الهـــو(Id) ، و الأنـــا (Ego)، و الانـــا الأعلى (super ego) : -

- الهـــو (Id) : وهـــو يقابـــل اللاشـــعور، ويعـــد مـــستودع الغرائـــز والدوافع الفطرية التي تسعى إلى الإشباع بأي طريقـــة كانـــت، وبـــأي صـــورة، وبأي ثمن ، إذ (لا فرق بين حلال وحرام) .

- الأنـــا (Ego): وهـــو مركـــز الـــشعور، والإدراك الحـــسي الخـــارجي والداخلي، والعمليات العقلية ، وهو عبـــارة عـــن جـــسر تواصـــل بـــين الهـــو والأنا الأعلى، ويعد المدير التنفيذي للتوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى

- الانـــا الأعلـــى (super ego) : وهـــو مـــستودع المثاليـــات ، والأخلاقيات والقـــيم والمعـــايير الاجتماعيـــة والقـــيم الدينيـــة، ويعـــد بمثابـــة سلطة داخلية أو رقيب نفسي .

- ويرى فرويد أن من أهم أسباب المرض النفـــسي فـــي ضـــوء نظريتـــه نظرية التحليل النفـــسي هـــو الـــصراع بـــين الغرائـــز وقـــيم ومعـــايير المجتمع الذي يعيش فيه هـــذا الـــشخص، وهكـــذا نـــستطيع أن نفـــسر

الاضطراب من خلال الصراع بين : الانا والهو ، والأنا والأنا الأعلى.

- ويرى أيضاً أن الكبت اللاشعوري يرتبط بخبرات الحرمان، والرغبات الجنسية والخبرات المؤلمة .

العملية العلاجية : -

تهدف العملية العلاجية إلى تحقيق هدفين أساسيين، وهما: -

١- جعل اللاشعور شعوراً .

٢- تقوية الأنا؛ لجعل السلوك مبنياً على الواقع أكثر، والتقليل من الشهوات والغرائز .

الأساليب العلاجية : -

١- التداعي الحر: ويكون بإخراج الرغبات والمكبوتات، والمشاعر من اللاشعور إلى الشعور .

٢- التنفيس الانفعالي: وهو بمثابة بكاء على كتف المعالج ، إذ يخرج الفرد كل ما بداخله من ألم وعواطف ومكبوتات، والتنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعالياً .

٣- التنويم المغناطيسي: ويعمل على تمكين المسترشد من الاسترخاء ، حتى يستطيع أن يقول كل ما في داخله بشكل مريح وآمن .

٤- تحليل الأحلام: ويعده فرويد الطريق المفيد والمختصر لمعرفة عالم اللاشعور في الشعور .

نظرية الإرشاد النفسي الفردي : - نظرية أدلر

- يعد الفرد أدلر مؤسس علم النفس الفردي ، عاش في فينا بين (١٨٧٠ – ١٩٣٧م) ، وتوفي في أمريكا، وهو حاصل على شهادة الطب من جامعة فينا بالنمسا ، ولم يعش حياة سعيدة في الطفولة، وتعرض إلى مرض شديد ، لكنه عاش حياة علمية ثرية ، اهتم فيها بالأطفال بعد أن أصبح طبيباً، وركز ادلر على الفرد باعتباره مخلوقاً اجتماعياً وليس فردياً.

مفاهيم أساسية لنظرية أدلر : -

١ - إن جميع السلوك يحدث في إطار اجتماعي ، فالاجتماعية أمر فطري وبالتالي، فالأشخاص الذين لا يوجد لديهم ميول اجتماعية يصبحون أشخاصاً يتميزون بالعزلة وغير مرغوب فيهم .

١- ترتيب الولادة والعلاقة بين الأشقاء: تعد الطريقة الأدلرية فريدة في تركيزها على الاهتمام بالعلاقات بين الأشقاء، وموقع الفرد في عائلته ، وقد وجد أدلر اختلافات بين شخصية كل من الطفل الأكبر والأوسط والأصغر والوحيد في الأسرة .

ومن الخطأ افتراض أن الأطفال في العائلة الواحدة لهم الخصائص النفسية والشخصية ذاتها؛ فالوضع النفسي لكل طفل يختلف عن غيره من الأطفال، بسبب ترتيب الولادة .

٢- نمط الحياة: يعود هذا المصطلح إلى التوجه الأساسي للفرد نحو أسلوب الحياة، والذي ينشأ في مرحلة الطفولة المبكرة، المتمثلة في السنوات الخمس الأولى حيث تتشكل شخصية الطفل في هذه الفترة؛ ولذلك فإنه من الصعب تغيير هذا النمط فيما بعد .

٣- عقدة النقص: يرى أدلر أن كل البشر يعيشون خبرة مشاعر النقص في بداية حياتهم، حيث نعتمد جميعاً على الكبار؛ لكي تستمر حياتنا،

لكــن فـــي بعــض الحـــالات فـــإن هـــذه المـــشاعر تـــستثير الأعـــصاب والاضطراب إذا ظلت مستمرة في الاعتماد على الغيـــر، وقـــد تـــصبح هـــذه الصفة عند بعضهم حافزاً قوياً للنجـــاح، وتولـــد لـــديهم مـــشاعر التفـــوق ، من خلال التغلب على مـــشاعر الـــنقص، والعمـــل علـــى النمـــو الايجـــابي الكلي .

٤- النقص العضوي: أيٌّ إنسان معـــرض لأن يفقـــد عـــضواً مـــن أعـــضائه، وفي بعض الأحيان يولد وهـــو فاقـــد لأحـــد أعـــضائه، فهـــذا النـــوع مـــن النقص يدفع صاحبه لتأكيد ذاتـــه، ويحفـــز دوافعـــه ، ويجعلـــه فـــي حالـــة صراع دائم بدافع التعويض .

٥- الـــدلال الزائـــد: يـــرى ادلـــر أن الطفـــل المـــدلل، الـــذي يتلقـــى الرعايـــة والاهتمام دائماً سيرى نفسه غير قـــادر علـــى رعايتهـــا، وبالتـــالي تـــزداد لديه مشاعر النقص؛ نتيجة اعتماده الدائم على الآخرين .

<u>أسباب الاضطرابات السلوكية : -</u>

- أسلوب الحياة الخاطئ ، الـــذي لا يهـــدف إلـــى تحقيـــق غايـــات اجتماعيـــة مفيدة
- الدلال الزائد لدى الطفل وعدم الاعتماد على نفسه .
- الشعور الدائم بالنقص، والاعتماد دائماً على الآخرين .

<u>أهداف العملية الإرشادية في نظرية الفرد : -</u>

أ- تغذية الاهتمام الاجتماعي .

ب- مساعدة المسترشد في التغلب على مشاعر النقص والدونية .

ج - مـــساعدة المـــسترشد علـــى الـــشعور والإحـــساس بالمـــساواة مـــع الآخرين.

د - مساعدة المسترشد على التخلص من الأساليب الخاطئة التي تعلمها من الأسرة .

أساليب الإرشاد الفردي : -

١- أسلوب لعب الأدوار: ويعتمد هذا الأسلوب على التخيل بالطريقة التي يريدها المسترشد .
٢- التحدث إلى كرسي خال: وفيه يتم التحدث من قبل المسترشد للكرسي الذي أمامه، وكأنه الشخص الذي يريد أن يتحدث إليه .
٣- تقنية الضغط على الأزرار : وتتلخص هذه الفكرة بقدرة الفرد على السيطرة على عواطفه ومشاعره بالتركيز على أفكاره ، وذلك عند مواجهة مشكلة، أو موقف ضاغط ، ويرمز مفهوم الضغط على زر إلى مقدار الضبط الذي يمكن أن يمارسه المسترشد عندما يضغط على الزر، ويضع حداً لعملية هزيمة الذات .

نظرية الذات (كارل روجرز):

- عاش كارل روجرز بين (١٩٠٢ – ١٩٨٧م)، وكان المتحدث الرئيسي لنظرية علم النفس الإنساني ، التي تحترم الإنسان وتقدره، و طبق روجرز هذه النظرية (نظرية التمركز حول الشخص) في سنوات حياته في السياسة من خلال تدريبه لصانعي السياسة القادة ، والتخفيف من التمييز العرقي وتحقيق السلام العالمي، وهذا ما رشحه قبل موته بوقت قصير لجائزة نوبل للسلام .

المفاهيم الأساسية للنظرية : -

١- مفهوم الذات: إن مفهوم الذات هو بمثابة صورة يكونها الفرد عن نفسه جنباً إلى جنب مع تقويمه، وحكمه على هذه الصورة ، ويتكون

مفهوم الذات من عدد من الأجزاء، وفيما يلي ملخص لهذه المكونات : -

- الذات الحقيقية: وهي قلب مفهوم الذات أو مركزه، وتعني ما يكونه هذا الفرد فعلاً : (ماذا يكون؟) .
- الذات المدركة : وهي تتعلق بكيفية رؤية الشخص لذاته، وهذا الجانب ينمو من خلال التفاعلات مع أفراد آخرين، ومع البيئة ، فإذا كان الشخص محبوباً ومقبولاً فإن الذات ترى ذلك ، وإذا تربى فرد ما على انه لا أهمية أو لا قيمة له فإنه سيرى ذاته على أنها لا قيمة لها .
- الذات المثالية: وهي الصورة التي يود الفرد ان يكون عليها ، وذلك من خلال تقبل الذات وتقبل الآخرين، والتوافق النفسي والصحة النفسية .
- الذات الاجتماعية: والتي تعكس علاقة الفرد بالآخرين في مجتمعه ، وذلك من خلال محاولة الفرد أن يعيش في مستوى هذه التوقعات من جانب الآخرين .

٢- المجال ألإدراكي (الظاهري): والمقصود هنا طريقة إدراك الفرد للحدث في البيئة التي يعيش فيها، ومن خلال طريقة الإدراك يتحدد السلوك .

٣- الخبرة: وهو موقف أو مجموعة مواقف يعيشها الفرد في زمان ومكان معينين ، ويتفاعل معها ويؤثر فيها ويتأثر بها ، فإذا انسجمت الخبرة مع مفهوم الذات، فإن ذلك سيؤدي إلى التوافق والرضا وتحقيق الصحة النفسية ، وإذا كانت الخبرة لا تتطابق مع مفهومه لذاته، فان ذلك يسبب له التوتر والصراع النفسي .

<u>أسباب السلوك المضطرب :</u>

- **ينشأ من عدم قدرة الفرد على تحقيق ذاته واحترامها؛ نتيجة لعدم توافق استجابات الناس والخبرات التي يمر بها للتصور الذي وضعه لنفسه .**
- **عدم تطابق مفهوم الذات الواقعي (صورة الإنسان عن ذاته كما يراها في الواقع) مع مفهوم الذات المثالية (الصورة التي يرغب الفرد بأن يصل إليها) .**
- **الفجوة وعدم التقارب بين الذات المدركة، والذات الاجتماعية .**
- **عدم تكوين مفهوم واقعي للفرد عن ذاته، (أي مفهوم الفرد لقدراته وإمكانياته وخبراته) .**

<u>الأساليب والتكنيكات العلاجية : -</u>

- **تقبل المشاعر: ويتضمن أن يتيح المرشد للمسترشد الفرصة في التعبير عن مشاعره وانفعالاته، وأن يتقبل المرشد هذه المشاعر والانفعالات كما هي، سواء أكانت: ايجابية أو سلبية أو متناقضة .**
- **إعادة صياغة العبارات وعكس المشاعر: وتعني أن يقوم المرشد بتكرار وترديد المقاطع الأخيرة التي يقولها المسترشد، وتعد هذه الفنية بمثابة مرآة صادقة يعكس بها المرشد مشاعر المسترشد وأحاسيسه، ويعكس بها تعبيراته وانفعالاته ما ظهر منها وما بطن .**
- **التركيز على الفرد وليس على المشكلة .**
- **التركيز على الحاضر (هنا والآن)، والماضي ليس له اعتبار .**
- **استخدام مهارات الصمت .**
- **الإيضاح والتلخيص .**

* نظرية الإرشاد العقلي الانفعالي:

صاحب هذه النظرية هو البرت اليس(Albert Ellis) الذي ولد في عام(١٩٥٥م) بمدينة بيتسبرج بالولايات المتحدة الأمريكية، وهي نظرية وضعت من اجل مساعدة الفرد على تحقيق الذات والشعور بالسعادة، فالإنسان يولد بإمكانيات من اجل التفكير العقلاني، ونزعات نحو التفكير غير العقلاني أيضا، ويميل الناس إلى الاضطرابات والضغوط النفسية؛ بسبب معتقداتهم غير العقلانية، ويرى اليس في هذه النظرية أن الإنسان يتصرف ويفكر، ويشعر في آن واحد أي أن هناك تشابكاً بين العقل والعاطفة، أو التفكير والمشاعر.

مفاهيم النظرية (النظرة للإنسان) : -

تنظر هذه النظرية إلى الإنسان بأنه عقلاني وغير عقلاني في آن واحد ، فعندما يفكر الإنسان بعقلانية وحكمة فإن تصرفه وسلوكه يصبح عقلانياً ومنطقياً، ويشعر بالراحة نتيجة تفكيره المنطقي والعقلاني وعلى العكس فالإنسان عندما يفكر بطريقة غير عقلانية فإنه سيشعر بقلق وعدم ارتياح؛ الأمر الذي يؤدي إلى حدوث اضطرابات نفسية لديه و يصبح سلوكه غير سوي .

- يرى البرت اليس أن التفكير العقلاني وغير العقلاني يرجع في نشأته الأولى إلى التعليم المبكر الذي يتلقاه الفرد من والديه، ومن البيئة التي يعيش فيها .
- على الفرد مهاجمة الأفكار والمشاعر السلبية، بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بحيث يُؤدي التفكير العقلاني إلى تصرف سليم .

-الكائن البشري مخلوق متكلم، فإذا فكر الإنسان بطريقة منطقية وعقلانية من خلال استخدام ألفاظه؛ سيؤدي هذا التفكير إلى إدراك العلاقات الصحيحة؛ مما ينتج عنه السعادة، وإن التفكير غير المنطقي وغير

العقلاني، يؤدي إلى اضطراب سوف يستمر ويعوق تحقيق السعادة، والصحة النفسية للأفراد .

- حدد البرت اليس في نظرية الإرشاد العقلي الانفعالي إحدى عشرة فكرة اعتبرها أفكاراً غير عقلانية وغير منطقية، وتعد سبباً رئيسياً في حدوث الاضطراب النفسي لدى الفرد، وهي كالتالي :

١- يجب أن يكون الفرد محبوباً ومقبولاً من جميع أفراد مجتمعه وبيئته، وتعد هذه الفكرة غير واقعية وغير منطقية ، فإرضاء الناس غاية لا تدرك ، فمن المستحيل أن ترضي أذواق جميع الناس .

٢- من المصائب الكبيرة إذا أتت الأمور بعكس ما يريد الشخص، وتعد هذه الفكرة غير عقلانية، فالإنسان قد يفاجأ ببعض الأحداث غير المتوقعة، وعليه كإنسان عاقل أن يواجه هذه الأحداث بكل عقلانية ومنطقية .

٣- بعض البشر سيئون يتصفون بالشر، وبعضهم يجب أن يعاقبوا، وهذه الفكرة لا تعتمد على معيار الصواب والخطأ، وهي معممة بشكل غير منطقي، وبالتالي هي فكرة غير عقلانية .

٤- إن الأسباب المؤدية إلى الشعور بالتعاسة هي خارج نطاق الفرد، وهو غير قادر على ضبط هذه الأسباب والسيطرة عليها ، وهذه فكرة غير عقلانية؛ لأن الفرد قادر على معرفة الأسباب، وبالتالي قادر على حلها، وذلك من خلال التفكير العقلاني .

٥- يجب أن نكون قلقين جداً وخائفين، وعلينا أن نكون منزعجين إذا كان حدث ما يستدعي أن نقلق من أجله ، وهذه فكرة غير عقلانية فبدلاً من أن نكون قلقين وخائفين من الأفضل مواجهة هذا الشيء ، وجعله غير خطير ، وعلينا تقبله .

٦- الخبرات والأحداث الماضية هي المسؤولة عن حدوث السلوك الحالي وهي فكرة غير عقلانية ، فمجرد التفكير بالماضي، وجعله عذراً للمشكلة الحاضرة يخرج التفكير عن المنطقية والعقلانية.

٧- يجب أن يشعر الفرد بالحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات، وهذه فكرة غير عقلانية ، لأن مشكلات الآخرين وحزنهم يجب ألا تكون عائقاً أمام الفرد، والشخص العقلاني هو الذي يساعد الآخرين، ويحاول أن يخفف من حزنهم وآلامهم دون أن ينعكس ذلك على نفسيته .

٨- من الأفضل تجنب الصعوبات وعدم مواجهتها ، وهذه فكره غير عقلانية؛ لأن تجنب الصعوبات يؤدي الى الانهزامية، وبالتالي يشعر الفرد بالتعاسة.

٩- دائماً يوجد حل صحيح ومثالي لكل مشكلة، وعلينا البحث عن هذا الحل، حتى لا تحدث كارثة، وهذه فكرة غير منطقية؛ لأن بعض المشاكل لا يوجد لها حل كامل، وعلى الفرد أن يبحث في عدة خيارات وحلول، ويختار الأفضل منها .

١٠ - يجب أن يكون الفرد دائماً معتمداً على الآخرين ، ويكون هناك شخصٌ قويٌ يدافع عنه وهذه فكرة غير منطقية؛ لان المبالغة في الاعتماد على الآخرين تقود دائماً إلى الاتكالية، وبالتالي يشعر الفرد بعدم الكفاءة، والنقص نتيجة هذا الاعتماد .

١١ - يجب أن يكون الفرد كاملاً في كل شيء، ويكون إنجازه عالياً حتى يصبح ذا قيمة وأهمية ، وهي فكرة غير منطقية؛ لأن الكمال لله وحده ، والسعي إلى التمام والكمال في كل شيء سيؤدي إلى متاعب، واضطرابات نفسية وجسدية .

نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي

أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي : -

تهدف نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي إلى تحقيق أهداف متعددة للفرد، ومن أهمها: -

(١) - مساعدة الفرد في الكشف عن الأفكار والمعتقدات غير العقلانية، و واعتماد معتقدات أكثر عقلانية، وأفكار واقعية ومنطقية بدلا منها من خلال التفكير العقلاني، وذلك بتحليل هذه الأفكار ومناقشتها، والوصول إلى التفكير السليم .

(٢) - مساعدة الفرد على التفاعل الإيجابي مع المشاعر السلبية، ومشاعر الحزن والقلق ، وذلك من خلال تصحيح طريقة إدراك الفرد للأحداث التي تواجهه .

(٣) - زيادة ثقة الفرد بنفسه وتقبله لذاته ، وتزويده بالمعلومات والأفكار الصحيحة التي تؤدي به إلى التفكير العقلاني، وتحقيق السعادة .

أساليب الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي :

أ ـــ نموذج ABCDE وستتم هنا مناقشة الأسلوب بتوسع من خلال الإرشاد العقلي العاطفي، وإعادة البناء المعرفي

Retional Emotive Behavior Therapy And Cognitive Restructuring.

وتستخدم نظرية الإرشاد العقلي العاطفي ، والتفكير المنطقي والعقلاني وحديث الذات الإيجابي ، كأسلوب علاجي في تقليل الضغط والعصاب، وأساس هذه النظرية يفترض أن الأفراد أو الأحداث لا تسبب الضغط النفسي، وإنما أفكارنا ومعتقداتنا اللاعقلانية، والحديث الذاتي اللاعقلاني هو المسبّب لذلك ؛ وبالتالي تتمركز تكنيكات الإرشاد العقلي

العاطفي حول فهم المعتقدات اللاعقلانيـــة، واعتمـــاد معتقـــدات أكثـــر عقلانيـــة بدلا منها : -

- تكنيك اليس ABCDE لتقليـــل الـــضغط النفـــسي يعتمـــد علـــى هـــذا المبدأ وهذه الأحرف تعني ما يلي :

الحدث الأول الذي أثار ردود الفعل الضاغطة A (Activating event)

معتقداتنا اللاعقلانية حول الحدث الضاغط B (Belief - System) مترافقة مع الحديث الذاتي السلبي

النتـــــائج العقليـــــة والـــــسلوكية والجـــــسمية الناتجـــــة C (Consequences)عن نظام المعتقدات لدينا.

العملية التي يتم من خلالها إحلال أفكار أكثر D (Dispute) عقلانية ومنطقية، واستغلال حديث ذات إيجابي بدلاً من اللاعقلانية .

تقييم لنتائج عملية الإبدال على النتائج E (Effects) السابقة

وتم توضيح هذه العملية في النموذج التالي : (Blonna, 2000 , 12)

نموذج تفنيد الأفكار اللاعقلانية

الأحداث والمثيرات البينية A

Activating events

صديقك يرفض دعوتك لحضور حفلة زواجه

الأفكار اللاعقلانية B

Lrratiornal beliefs

من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مقبولاً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية .

النتائج C
Consequences

الشعور بالإحباط .
الحزن والندم .
البكاء ورفض المشاركة مع الآخرين .
التعرض للفشل .
التضحية بالرغبات دون إرضاء الآخرين .

تفنيد الأفكار اللاعقلانية D
Disputing

لماذا يجب أن يكون الفرد محبوباً من الآخرين.
ما الأدلة والبراهين التي تثبت صحة هذا الادعاء .
من الشخص في الحاضر أو الماضي حظي بمحبة جميع الناس .
كيف يمكن لنا التحقق من صحة هذه الأفكار .

الآثار المترتبة على التفنيد E
Effects

السلوكية : التوقف عن البكاء والمشاركة الجادة والحضور مع الأعضاء .
الانفعالية : رفض الشعور بالحزن والندم والإحباط .
العقلانية : الشخص المنطقي لا يضحي برغباته في سبيل إرضاء الآخرين .

المشاعر الجديدة F
New Feeling

الشعور بالراحة النفسية .
تقبل الآخرين .
تقبل أعذار وظروف الآخرين .

أهداف معينة G

القدرة على مواجهة المواقف مهما كانت .

العملية العلاجية
D
إبدال الأفكار العقلانية
حديث ذات إيجابي
Detecting , Debating Discriminating

تهدف هذه الخطوة إلى إكساب الفرد فلسفة عقلانية في الحياة، وتسعى إلى مساعدته على استعمال الأفكار، والاتجاهات الأكثر عقلانية بدلا من الأفكار والاتجاهات اللاعقلانية ؛ مما يؤدي إلى زوال الانفعالات السلبية المرافقة لتلك الأفكار، وذلك من خلال :

أ - الاكتشاف (Detecting)

الطريقة المثلى لحل المشكلات هي الإدراك والانتباه للأفكار والمعتقدات غير العقلانية، والتي تؤدي للشعور بالدونية بتجنب ألفاظٍ مثل:(الحتمية ، لازم ، يجب ، ينبغي).

ويجب على الفرد هنا تحديد الموقف المسبب للضغط: (مرض ، وفاة ، طرد من وظيفة)، ثم الربط بين هذا الحدث والأعراض الجسدية، والسلوكية والانفعالية التي ترتبت عليه، وتحديد الأفكار والحديث الذاتي السلبي اللاعقلاني مثل :

- دائماً الأحداث السيئة تحدث لي .
- أنا سيئ؛ لذلك حدث لي ما حدث .
- من السهل أن أهرب من هذه الأمور ولا أواجهها .

١- المناقشة (Debating)

استخدام التفكير المنطقي والحديث الإيجابي الذي يقلل من الضغط النفسي الواقع على الفرد ، عن طريق مناقشة الأفكار الخاطئة، وتعلّم التفكير المنطقي عن طريق الإرشاد، وطرح الأسئلة والمناقشة .

٢- التمييز (Discriminating)

يتعلم الفرد في هذه المرحلة من الإرشاد التمييز بين الأفكار الهازمة للذات أو اللاعقلانية وبين الأفكار العقلانية، وهنا يتم التركيز على الحديث الإيجابي للذات.

ب ـ الأسلوب المهني، ويتم ذلك من خلال : -

- الحديث الذاتي والمراجعة بكتابة المضار والفوائد، ومراجعتها بشكل مستمر في أثناء اليوم .

- تعليم الآخرين ، إذ يقترح المعالج على الفرد أن يمارس دور المرشد مع أقرانه لرفض الأفكار اللاعقلانية ، لأن هذا الأمر يزيد قناعة الفرد بمواجهة الأفكار اللاعقلانية .

ج ـ الأساليب الانفعالية والسلوكية : -

١- التخيل والتصور: كأن يتخيل الفرد المشكلة دون قلق أو توتر، ويمارس التخيل لمرات عدة؛ حتى يتم التخلص من المشاعر السلبية .

٢- لعب الأدوار: من خلال تكرار سلوكيات معينة؛ لاستحضار الانفعالات، التي لم يكن الفرد على وعي بها .

٣- استخدام العبارات الذاتية الايجابية: باستخدام عبارات إيجابية كأن يقول الفرد لنفسه:" إنني قادر على مواجهة الموقف – لدي القدرة والكفاءة على حل المشكلة" .

٣- أسلوب الواجبات البيتية: ويكون ذلك عن طريق مراجعة المواقف التي تسببت في السلوك غير السوي، وتسجيل هذه المواقف، ومحاولة التفكير بشكل عقلاني بحل هذه المواقف التي تواجه الفرد .

٤- الشرط الجزائي مثل: التعزيز، وأساليب تعديل السلوك، والتدريب على الاسترخاء.

النظرية التفاعلية
Transactional Analysis Theory

النظريـــــة التفاعليـــــة،أو تحليـــل التفاعـــل (TA) هـــو مـــنهج تفــاعلي (Interactional) تعاقـــدي (Contactua) علاجــــي ، وهـــو مناســـب للاستخدام في المجموعات ، والهدف العلاجي هو إعطـاء الأفـراد درجــة مــن الوعي تمكنهم من اتخاذ قرارات جديدة تتعلق مباشرة بحياتهم .

ولتطـــوير هــــذا الـــوعي يقـــوم الأفـــراد بفحـــص بـــرامجهم (Programmig) المبكـــرة والأمـــور الوالديـــة ، وقـــراراتهم المبكـــرة ، ومواقف حيـاتهم، وفـــي (TA) يـتعلم المـشاركون مماثلـة الألعـاب التـي يمارســونها؛ لتجنـــب الألفـــة والـــصداقة (Intimacy) ، ويحققـــون الوعي بحالات الأنا الوالدية والراشـدة والطفليـــة، وبهـــذه الطريقـــة يحققـــون ضبطاً لحياتهم (Cory –1985) .

مقدمة :

إن الإرشاد الجماعي كغيره من فروع الإرشاد يـستند إلـى مجموعــة مــن الأسس النظرية لتحقيق الأهداف المتوخاة ، واعتمـد هـذا النــوع مــن العلــم في تطوره وانتشاره على هــذه النظريـات، نظــراً لمـا تمتلكـه مـن أســس وتقنيات وأساليب في ممارسة العمل الإرشادي .

ونظرا للأهمية الكبيرة لهذه النظريـات فـي الإرشـاد الجمـاعي ، كـان مـن الأهمية والضرورة تناول إحـدى النظريـات التـي بحثـت فـي هـذا المجـال، ومنها النظرية التفاعلية للعـالم إيريـك لينـارد بيـرن(Eric Bern) ، التـي استخدمت للعلاج حتى نهاية السبعينيات .

تطور النظرية :

تعد نظرية التحليل التفاعلي (التبادلي) لإيريــك بيــرن مــن أحــدث النظريــات في علم النفس المعاصر، واســتخدمت معطياتهــا اســتخداما واســع الانتــشار في العلاج النفــسي فــي أوربــا والولايــات المتحــدة الأمريكية،وتعتمــد هــذه النظرية على منهج في التحليل لا يقــيم وزنــا للأحــداث الماضــية التــي تمــر بالفرد، وإنما تركز كل اهتمامها على تحليل مــا يمكــن أن يمــر بــه مــستقبلا من أحداث؛ لتمكنه من إرادة التغييــر، وتكــوين نــسق متكامــل مــن الــضبط الذاتي **Self Control** ؛ مما يمكنه أيضا من حرية الاختيار.

ومؤسس هذه النظرية التفاعلية هو إريك بيــرن ، ولــد فــي مدينــة مونتريــال الكندية عام (١٩١٠ م)، وتخرج من كلية الطب فــي جامعــة مكجيــل الكنديــة عام (١٩٣٥ م)، ثم عمــل فــي الطــب النفــسي فــي جامعــة ييــل **Yale** ، وعمل فــي الجــيش حيــث اكتــشف العــلاج الجمــاعي **Group Theory** ، وأخذ يطوره حتى ترك الجيش عــام(١٩٤٦ م)، وعــاد إلــى دراســة التحليــل النفسي مع اريك إريكسون فــي معهــد ســان فرانسيــسكو، وكــان بيــرن قــد درس في معهد التحليل النفــسي فــي نيويــورك مــع بــول فيــدرين **Paul Fedren** .

وكان من بين أســاتذة بيــرن : يــوجين كــاهن **Egen Kahn** ، و وايلــدر بنفيلد **Wilder Penfield** . وقد تــأثر بيــرن بكــل مــن ناثــان أكرمــان ، ومارتن جروتجان ، وبنجامين وينجر .

حرم بيرن من العضوية في معهــد التحليــل النفــسي عــام(١٩٥٦ م)، وذلــك عندما أخذت أفكــاره تبتعــد عــن التحليــل النفــسي ، إذ اشــتهرت بالتحليــل التبادلي وعرض أفكــاره تحــت عنــوان " التحليــل التبــادلي طريقــة جديــدة وفعالة في العلاج الجماعي " . (الفقي ، ١٩٩٠) .

ألف بيرن كتباً متعددة، ومنها: أولها " العقــل فـــي نـــشاطه " عـــام(١٩٤٧)، و" التحليـــل التحـــويلي فـــي العـــلاج النفـــسي " عـــام(١٩٦١)، و " بنيـــة وديناميات المنظمات والجماعات "و" أســـس العـــلاج الجمعـــي " ،و مـــن أهـــم كتبه " المباريات التـــي يلعبهـــا النـــاس : ســـيكولوجية العلاقـــات البـــشرية Games People Play عام(١٩٦٤)، وقد كـــان هـــذا الكتـــاب ســـبباً فـــي ذيوع صيته . و كتابه " مـــاذا تقـــول بعـــد أن تقـــول أهـــلاً؟ (What do you say after you say Hello ?) .(الشناوي ، ١٩٩٤).

فلسفة النظرية :

إن نظرية (TA) في الشخصية هي نظريـــة فـــي الحيـــاة ، فكـــل فـــرد يولـــد ولديه القدرة على تطوير قدراته وتنميتهـــا إلـــى أقـــصى درجـــة ممكنـــة؛ مـــن أجل الحصول علـــى الـــسعادة والنجـــاح، والتغلـــب علـــى المعوقـــات النفـــسية والتحرر منها . وبدءاً من الأيام الأولى في حياة الفـــرد قـــد يواجـــه صـــعوبات وهذه الصعوبات الأولية اللاحقة ربما تمنعه من تنمية قدراته وتطويرها.

ومن الافتراضات الأساسية في (TA) بالإرشاد الجماعي :

١- إن الوعي (Awarness) هو أول الخطوات المهمـــة للتغييـــر فـــي طريقـــة التفكير، والمشاعر والسلوك .

٢- إن كل فرد مسؤول عما يفعله وعن طريقـــة تفكيـــره، وكيفيـــة شـــعوره .، وأشار (Goulding) إلى أننا مـــسؤولون عـــن ســـلوكنا وعـــن تفكيرنـــا، وأن الآخرين لا يـــستطيعون أن يجعلوننـــا نـــشعر بطريقـــة معينـــة ، أكثـــر من أننا نستجيب للمواقف باختيارنا (Shiling , 1984) .

هذا بالنسبة لفلسفة النظرية ، أما فيما يتعلق بالفلـــسفات التـــي تـــأثرت بهـــا ، فقد كان من بينها الطريقة الكلاسيكية في التحليـــل؛ وذلـــك لمـــا بينهمـــا مـــن

تشابه في التركيــز علـــى المراحــل الأولـــى (الطفولـــة) ، والتركيــز علـــى الماضي، وأهميته في تكوين الخبرات .

وعلى الرغم من ذلك نلاحظ أن النظرية التفاعلية قــد انفــردت عــن غيرهـــا وتميزت كطريقة خاصة ، إذ أصبح لها أتباع وجمعيـــة نفـــسية خاصـــة، وهـــي الجمعية التحليلية التعاملية (كمال ، ١٩٩٤) .

النظرة للطبيعة الإنسانية :

١ – خبرات الماضي وخاصة المتعلقة بمرحلة الطفولـــة المبكـــرة تـــؤثر علـــى سلوك الفرد في الحاضر ، بمعنى أن سلوك الفرد فـــي الحاضـــر هـــو انعكـــاس لخبرات الماضي ، وهنا يتفق بيرن مع فرويد في هذا الموضوع .

٢ - الحرية الفردية في اتخاذ القرارات ، ومـــسؤولية كـــل فـــرد عـــن اتخـــاذ جميع قراراته ، بمعنى أنه ليس هناك قسر خارجي يمـــارس علـــى الفـــرد فـــي حالة اتخاذه لقرار ما .

٣ – الإنسان إيجابي ، يولد خالياً من مفسدات الحياة .

٤ – بالإمكان مساعدة المسترشدين وإرشادهم مهمـــا كانـــت درجـــة المعانـــاة، ولكن لن يكون هناك خلاص تام، وكامل من المعاناة .

٥ – يفترض بيرن أن الأفراد بطبيعتهم قادرون علـــى الحيـــاة الحـــرة، وعلـــى توجيه الأمور بأنفسهم، بمعنى أنهم يتمتعـــون باســـتقلالية تامـــة فـــي اختيـــار نـهج الحياة ما لم يتم تحويلهم إلى صور ضـــعيفة مـــن قبـــل الوالـــدين؛ نتيجـــة عملية التنشئة الاجتماعية .

٦ – كـــل فـــرد يولـــد ولديـــه طاقـــة معينـــة تـــساعده علـــى تنميـــة قدراتـــه وإمكانياته، وتساعده على التكيف مع البيئـــة، ويعـــزو بيـــرن قـــصور الفـــرد، وضعف إنتاجيته إلى البيئـــة، التـــي يعـــدها المعـــوق الرئيـــسي لنمـــو الفـــرد عقلياً، وإبداعياً وإنتاجياً .

أمزجة الأفراد

قسّم بيرن الأفراد إلى ثلاثة أمزجة، وهي :

١ . الشخص ذو المزاج الحشوي (يتصف بزيادة الوزن) : ويتميز بضخامة أعضاء الجسم ، ويأكل كثيراً، ويعتقد بيرن أنه من أفضل النماذج، إذ إنه محب للناس؛ وبالتالي يسهل التعامل معه، وفهم مشاعره.

٢ – الشخص ذو المزاج العضلي : ويمتاز بضخامة العضلات ، وعرض الأكتاف ، ويكون محباً للعمل الذي يحتاج إلى جهدٍ عقليٍّ ، وأفراده يحبون السيطرة على الناس، ويطلق عليهم الأشخاص الرياضيون.

٣ – الشخص ذو المزاج المحني : يتميز بالطول الفارع، والعضلات الرقيقة، ومن سماته الشخصية انه سريع الانفعال ، ويتصف بالغموض، فهو غير مفهوم من قبل الآخرين (بيرن ١٩٦٨).

المفاهيم الأساسية:

- نمو الشخصية : Personality Development أو الدافعية أو التفاعل الاجتماعي :

يحتاج الكائن الإنساني إلى التواصل والاستجابة مع الآخرين في عملية تفاعلية تبادلية ، وهذه الحاجة الأساسية تسمى الجوع للمثير (StimulusHunger)، وتمر هذه الحاجة بثلاثة أشكال من الحاجات الفرعية، وهي :

١. الرغبة و الحاجة إلى الملامسة البدنية والعطف (Tactile Hunger): ويكون في الطفولة المبكرة ، والحرمان من الملامسة البدنية للصغير قد يؤدي إلى سرعة الإصابة بالمرض ثم الموت. وتسمى هذه الحالة بالهوسبيتاليزم (Hospitalize)، لكن الطفل يتعلم منذ

الطفولة المبكرة أنه لا يستطيع نيل كل ما يريد ، فيبــدأ البحــث عــن حلــول وسط ، حيث يتقبل أنواعاً أخرى من التواصل غير البدني .

٢. جوع الانتباه والاعتبار : ويكون بمجــرد الاعتــراف بوجــوده مــن قبــل الآخـــرين، ويتـــضمن الملامـــسة اللفظيـــة أو التواصـــل اللفظـــي (VerbalTouching)، وهذا يسمى بالملاطفات (Strokes).

٣. الجـــوع الإنـــشائي والتنظيمـــي (Structure Hunger): أو الحاجة إلى تنظيم وشغل الوقت؛ لتجنب الملل . (ملحم ، ٢٠٠١) .

وكل ما سبق الحديث عنه يندرج تحــت مــا يــسمى بالعــشرة الاجتماعيــة، أو المعاملة، والتي تشتمل على : مثيرات تعامل مــن قبــل الــشخص الــذي يبــدأ التعامل ، واستجابات تعامل .

- بنـــاء الشخـــصية (Personality Structure): تتكــون الشخــصية من نظام ثلاثي للأنا أطلق عليها بيرن الحالات الثلاثة للأنا، وهي :

١. حالة الأنـــا الأب (The Parent Ego State): تــشتق حالــة الأنــا الأب من المصادر الخارجية التي تنطــوي علــى أنــشطة الــتقمص ، فكــل الراشــدين لــديهم آبــاء حقيقيــون، أو بــديلون يــؤثرون فــيهم ، وهــذا السلوك يسمى سلوك الأب ، إذ إن الشخص يعمــل ويــستجيب تمامــاً كمــا كان يفعل أحد والديه عندما كــان صــغيراً ، وتنــشط هــذه الحالــة عنــدما يرى الفرد أطفالــه الــصغار ، وتــؤثر هــذه الحالــة الأنــا فــي الــسلوك بوصفها تأثيراً أبوياً، يؤدي وظائف أخلاقية (القيم) .

وهذه الحالة الوالدية من وجهة نظــر بيــرن ليــست الأنــا الأعلــى عنــد فرويد رغم أن الأنا الأعلى جزءً من الوالد من حيــث التــأثير الوالــدي، ولكــن التأثير الوالدي ليس شيئاً مجرداً مثل الأنا الأعلــى، بــل هــو شــيء ملمــوس

من التعاملات المباشرة، والواقعية مع الوالــدين مثــل الممنوعــات، والتــسامح والتشجيع والأوامر، وفي لغــة التحليــل التعــاملي: " إن كــل شــخص يحمــل والديه في داخله " .

٢. حالــة الأنــا الراشــد(The Adult Ego State): تمثــل الحالــة الراشدة للأنا الأداء النفسي الداخلي ، وفــي لغــة التحليــل التعــاملي:"كــل شخص يحمل في داخله شخصاً راشداً".

وتشبه الحالــة الراشــدة الحاســوب ، فهــي تعمــل كمعــالج للمعلومــات ، إذ تحسب الاحتمالات ، وتتخذ قرارات بناءً على ما هــو متــوافر مــن معلومــات، وتعمل كوسيط بين الطفل والأب، وتنظم العلاقة بينهما.

٣. حالــة الأنــا الطفــل (The Child Ego State): وهــي أكبــر جوانــب الشخصية ، إذ إنها تتكــون مــن كــل المــشاعر وطرائــق الــسلوك التــي مارسها الفرد خــلال الــسنوات الأولــى مــن طفولتــه ، ومــن المــشاعر التلقائية والطبيعية للفرد .

<u>وهناك ثلاث صور مختلفة للسلوك المنبعث من حالة الطفل :</u>

* الطفــل الطبيعــي : هــو الجانــب المنــدفع ، المتحــرر ، غيــر الاجتماعي

* الطفل المتكيف : وهو الجانب الــذي يــتم تطبيعــه اجتماعيــاً عــن طريق الوالدين ، وهو يشكل ويقيد سلوك الطفل الطبيعي .

* الأستاذ الصغير : وهو الممهــد لتفكيــر الراشــد وتعليلاتــه ، فمــثلاً ، عندما يكون الفرد تحت تأثير الخمــر، أو المخــدرات أو عنــد نومــه، فإنــه يكون تحت سيطرة الطفل .

والطفل عند بيرن ليس هو حالة الهو ID عند فرويد ، على الرغم من أنه قد يتأثر بها ، وهو صورة منظمة عكس الهو التي تعاني عدم التنظيم.

ومما سبق ذكره نجد أن الوالد يمثل الجانب الأخلاقي ، في حين أن الراشد يمثل الواقع ، بينما الطفل يمثل جانب الهو ، وتتكون الشخصية السوية من توازن هذه الحالات بما يتناسب مع العمر الزمني للفرد، وإلا أدى ذلك إلى نشوء المرض .

- المواقف الأربع للحياة :

خلال السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل يتخذ العديد من القرارات المتعلقة بذاته، وبعلاقاته مع الآخرين ، وتعد هذه القرارات الأساس في تشغيل المواقف الحياتية التي يكتسب الفرد من خلالها أدواره المتعددة ، ومنذ أن يقرر الفرد موقفاً معيناً فإنه يثبت عليه في حياته ، ومن هنا فإن أهداف العلاج تتجه نحو تغيير القرارات ؛ إذ إن الفرد يسعى طوال حياته نحو الأفضل

ومن هنا فإن نظرية التحليل التعاملي تحدد أربعة مواقف أساسية في الحياة مبنية على القرارات المتخذة نتيجة تجارب الطفولة ، وهذه المواقف هي :

- أنا بخير .. إذن أنت بخير : I am Ok , You are Ok، وهذا يدل على الصحة والسلامة النفسية .
- أنا بخير .. ولكنك لست بخير : I am Ok , You are not Ok وهذا ينطبق على المصلحين الاجتماعيين، وما يعرفون به من مرارة تجاه سلوك الآخرين ، والرغبة في التخلص من سلوكياتهم .

- **أنا لــست بخيــر .. لكنــك بخيــر : I am not Ok , You are Ok**
ويدل على الاكتئاب الذي يدفع الفرد إلــى قطــع علاقاتــه مــع النـــاس بأية طريقة، كأن يدخل مصحة عقلية، أو يلجأ إلى الانتحار.
- **أنا لــست بخيــر .. وأنــت كــذلك لــست بخيــر : I 0am not Ok , You are not Ok**، وهذا يمثل العبــث والفــصام واللافائــدة ، وقــد يؤدي في النهايــة إلــى الانتحــار الــذي ينــتج عــن قلــة الاحتكــاك الاجتماعي في الطفولة؛ فيؤدي إلى الاكتئاب واليأس .

المجاملات والطقوس الاجتماعية (Rituals): -

وهي سلوكات اجتماعية وتعــاملات ذات طبيعــة والديــة كاملــة ، وهــي تشبع الحاجة إلى الاعتــراف، أو إلــى نقــاط(Strokes)، ومــن أكثــر هــذه المجالات شيوعاً: " مرحباً ، مع السلامة " ، أو قد تكــون علــى شــكل رمــوز مثل التلويح باليد ، وتقديم باقــة ورد ، والتــصفيق . أمــا الاعتــراف اللفظــي فهو يستمر من "مرحباً " إلى "كيف الحال"، وقد حــصل هنــا عــدة تطــورات من مجرد معرفة الشخص إلــى الاعتــراف بمــشاعره وأحاسيــسه الشخــصية إلى التعبير عن الاهتمام الشخصي به .

- المسليات والملهيات (Pastimes): -

سميت بذلك تمييزاً لها عــن المجــاملات ، إذ تختلــف المــسليات عــن المجاملات في أنها تشتمل علــى وقــت أطــول، وتعمــل علــى إشــغال وقــت الفراغ وبالتالي تــسهل مــن عمليــة الانتقــاء الاجتمــاعي، وتنطــوي علــى المجاملــة والــود ، ومثــال ذلــك: إن المــسليات تجمــع أشخاصــاً تتماثــل اهتماماتهم، وأولها اهتمام بعضهم ببعض ، وكل هذا يــؤدي فــي النهايــة إلــى الصداقة .

- الألعاب أو المباريات (Games): -

وتشمل المجاملات من جهــة، والألفــة والمــودة مــن جهــة أخــرى ، وتتميز بأنها ذات طبيعــة تظاهريــة (ريــاء) ، والتعــاملات فــي المباريــات تكون من النوع المجامل، ولكنهــا خفيــة ، فالألعــاب ليــست مجــرد تــسلية وإلا قد يترتب عليها نتائج خطيرة كما يحدث في المقامرة .

- الألفة والمودة (Intimacy): -

إن الملهيات والألعاب تعــد بديلــة للألفــة والمــودة الــصادقة، والتــي بدورها تشتمل علــى برمجــة فرديــة ذات مــستوى عــالٍ تحــاول اختــراق القيود والــضوابط الاجتماعيــة ، إذ تعــد الألفــة اعلــى صــور الحيــاة التــي يفترض أن يعيشها البشر.

وحتى يخرج الفــرد مــن مــستوى الألعــاب، ويــدخل إلــى مــستوى الألفة، لا بد أن يكون على مستوى عال من الــوعي والتلقائيــة حتــى يتحــرر من الرغبة القهرية في أن يلعب الألعاب، وفي نهاية الأمــر يــصبح حــراً فــي اختياره التعبيــر عــن مــشاعره مــن حــالات الأنــا الــثلاث، وهــي : الأب ، والراشد والطفل.

- المخططات (المحفوظات)(Scripts): -

وهي مجموعة معقدة من التعاملات المــستمرة ، وخطــة لا شــعورية للحيــاة تنشأ عن قرار اتُّخِذ في مرحلة الطفولة المبكــرة، وهــذا القــرار بــدوره يحــدد بشكل ما حياة الفرد، والطريقــة التــي يواجــه بهــا المــرض، ثــم المــوت . (الشناوي ، ١٩٩٤) .

أسباب ألاضطرابات النفسية :

ينشأ المرض النفسي نتيجة الصدمات التــي تتعــرض لهــا الأنــا فــي الطفولة ، فكلما كانت الصدمة مبكــرة كانــت النتــائج أكثــر خطــورة، ولــذلك فإن الجوانب المرضية لدى الفرد عند بيرن تنقسم إلى نوعين هما :

- أمراض بنيوية (تركيبيـــة) : وهـــي عبـــارة عـــن اخـــتلال التركيـــب النفسي لحالات الأنا الثلاثة وهـــي: الأب والراشـــد والطفـــل ، وتنقـــسم هذه الأمراض إلى نوعين :

** الحذف والاستبعاد : بمعنى اســتبعاد حـــالتين مـــن حـــالات الأنـــا، وبقـــاء حالة واحدة مسيطرة على السلوك، والأمثلة علـــى ذلـــك كثيـــرة ، فمـــثلاً فـــي حالات الفصام تكون الحالـــة الوالديـــة هـــي المـــسيطرة علـــى حـــساب حالـــة الطفل، وعند العلماء تكـــون الـــسيطرة للأنـــا الراشـــدة ، أمـــا عنـــد الحـــالات النرجسية، فإن الأنا الطفلية تستبعد الأنا الوالدية والراشدة .

** التلوث والفساد : وهو تداخل أحدى حالات الأنا مـــع حالـــة الأنـــا الراشـــدة وهذا يؤدي إلى التعصب والتحيز ، وإذا تلوثت الأنا الراشـــدة مـــن خـــلال الأنـــا الطفلية فإن الفرد يصاب بحالة الهذيان .

- أمراض وظيفية : إذ تكـــون حـــدود الأنـــا مائعـــة؛ ممـــا يـــؤدي إلـــى انسياب الطاقـــة النفـــسية مـــن إحـــدى حـــالات الأنـــا ، ويحـــدث هـــذا الانسياب دون وجود خلل فـــي حدوثـــه، وقـــد يعـــزى إلـــى بـــطء فـــي الطاقة النفـــسية ، إذ تحـــدث هـــذه التحـــولات فيهـــا بـــشكل بطـــيء . (الشناوي ١٩٩٤).

النظرية السلوكية

خلفية تاريخية

نشأ الاتجاه الـــسلوكي فـــي الخمـــسينيات، وأوائـــل الـــستينيات كاتجـــاه مخالف لوجهـــة النظـــر التحليليـــة الـــشائعة ، إذ اختلفـــت الحركـــة الخاصـــة بالعلاج السلوكي عـــن الاتجاهـــات العلاجيـــة الأخـــرى فـــي تطبيقهـــا لأســـس الاشتراط الكلاسيكي، والإجرائي لمعالجة المشاكل السلوكية المتعددة .

وقد تعرض العلاج السلوكي لنقد لاذع، إلا أن مؤيديه حشدوا طاقاتهم لمجابهة المعارضين له، الأمر الذي أدى إلى ظهور العلاج السلوكي خلال السبعينيات كقوى كبرى في العلاج النفسي والتربية، وازدهرت في تلك الفترة الدراسات وانتشرت، وطبعت العشرات من الكتب في العلاج والتعديل السلوكي، وظهر بين الأعوام(١٩٦٣– ١٩٧٠م) أربعة معالجين مختصين في العلاج السلوكي من أشهرهم دانلد باترسون (Donald Paterson) ، وتميزت مرحلة الثمانينيات بالبحث عن آفاق جديدة تضمنت تطور المفاهيم الحديثة والأساليب التي ذهبت إلى ما وراء نظرية التعليم التقليدية، وزاد الاهتمام بدور العوامل البيولوجية، وما تقوم به في كثير من الاضطرابات؛ لكي تعالج بالأساليب السلوكية .

وبدأ في السنوات الأخيرة اتجاه جديد مبني على إدخال العمليات المعرفية في الإرشاد والعلاج النفسي من خلال المزاوجة بين العمليات المعرفية، والعلاج السلوكي ، وهو ما يعرف بالعلاج السلوكي المعرفي .

وما يضيفه هذا الاتجاه هو : إن العمليات المعرفية مثل الأفكار والخواطر، وحديث الذات والتصورات تتوسط بين المثيرات، أو المعززات أو الاستجابات.

<u>مفهوم النظرية السلوكية :</u>

يطلق على النظرية السلوكية اسم "نظرية المثير والاستجابة"، وتعرف أيضا باسم "نظرية التعلم"، والأساس الذي تقوم عليه النظرية السلوكية هو السلوك من حيث كيف يتم تعلمه وكيف يتغير، وهذا هو الاهتمام الرئيسي في عملية الإرشاد، التي تتضمن عملية تعلم ومحو تعلم، وإعادة تعلم. فالتعلم هو محور نظريات التعلم التي تدور حولها النظرية السلوكية.

السلوك: -

يقصد بالسلوك في مجال العلاج السلوكي تلك الاستجابات الظاهرة التي يمكن ملاحظتها من خارج الشخص، وأيضاً الاستجابات غير الظاهرة مثل الأفكار والانفعالات، والمرشدون يعرفون السلوك: بأنه عملية تفاعل بين الصفات الوراثية والبيئية .

وتؤمن هذه النظرية بأن لكل سلوك معين أو استجابة، مثير معين (مثير واستجابة) ، وتهتم هذه النظرية اهتماماً كبيراً بالشخصية .

مفاهيم ومبادئ النظرية السلوكية: -

تقوم النظرية على مفاهيم عديدة ترتكز على السلوك، وعملية التعليم، وحل المشكلات، وأهم تلك المفاهيم هي :

١- معظم سلوك الإنسان المتعلم .

٢- المثير والاستجابة .

المقصود أن السلوك (استجابة) له مثير، فإذا كانت العلاقة بين المثير والاستجابة سليمة كان السلوك سوياً، أما إذا كانت العلاقة بينهما مضطربة كان السلوك غير سوي، ويحتاج إلى دراسة ومساعدة.

٣- الشخصية : ويقصد بها التنظيمات أو الأساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبياً ، التي تميز الفرد عن غيره من الناس .

٤- الدافع : طاقة قوية تدفع الفرد وتحركه إلى سلوك ما، والدافع إما أولي موروث فسيولوجي مثل (الجنس)، أو ثانوي متعلم مثل (الخوف) .

٥- التعزيز : هو تقويةٌ وتدعيمٌ وتثبيتٌ بالإنابة، ويؤدي التعزيز بالإنابة إلى تدعيم السلوك، وإلى نزعة لتكرار السلوك المعزز .

٦- الانطفاء : وهو ضعف وضمور، واختفاء السلوك المتعلم إذا لم يمارس .

٧- العادة : وهي رابطة تكاد تكون وثيقة بين المثير والاستجابة، وتتكون من التعلم والتكرار، وقوة العلاقة بين المثير والاستجابة، والعادة مكتسبة، وليست متعلمة في معظم الأحيان.

٨- التعميم : إذا تعلم الفرد الاستجابة، وتكرر الموقف فإن الفرد ينزع إلى تعميم الاستجابة المتعلمة مع استجابات أخرى تشبه الاستجابة المتعلمة .

٩- التعلم ومحو التعلم وإعادة التعلم : وهو تغير السلوك نتيجة للخبرة والممارسة، ومحو التعلم يتم عن طريق الانطفاء، وإعادة التعلم تحدث بعد الانطفاء، فيتعلم الفرد سلوكاً جديداً .

١٠ -العقاب : هو عملية ينتج عنها إضعاف الاستجابة التي أعقبها ظهور العقوبة، أو التوقف عن هذه الاستجابة، وينقسم العقاب إلى إيجابي، وآخر سلبي، ويراعى في العقاب أن يكون مناسباً لمقدار السلوك المخالف الذي نود إبطاله، وأن يكون واضحاً لدى الفرد الذي نعاقبه .

١١ -التشكل : وهو أن يجزأ السلوك المرغوب به إلى وحدات صغيرة بحيث يمكن تغيير السلوك بهدوء في الوقت الذي يدعم فيه .

١٢ -التسلسل : يتشابه التسلسل مع التشكيل في تجزئة السلوك إلى أجزاء صغيرة، والتدريب عليها من خلال التدعيم ، إلا أن الفرق بينهما في التسلسل يتجه ارتدادياً إلى الخلف، حيث يبدأ بآخر حلقة في سلسلة الاستجابات الممثلة لسلوك، ثم يعود إلى الخطوات التي قبلها وهكذا.

١٣ -التميز : يشتمل التعلم على مهارة التفريق بين المثيرات المتشابهة، والاستجابة للمثيرات المناسبة فقط، أي ضبط السلوك من خلال مثيرات محددة دون غيرها .

١٤ - التلقين : يشبه ما يحدث في المسرح، فهو عبارة عن تلميح، أو مؤشر يجعل احتمال الاستجابة الصحيحة أكثر حدوثا .

١٥ - التلاشي (السحب التــدريجي) : يــشتمل علــى جعــل الــسلوك الــذي يحدث في موقف ما يحدث في موقــف آخــر عــن طريــق التغييــر التــدريجي من الموقف الأول إلى الموقف الثــاني ، ويفــضل أن يــتم الــسحب التــدريجي من بيئة العلاج إلى بيئة المنزل .

١٦ - الاعتبــار (الــتعلم بــالعبرة) : يمكــن تمثيــل آثــار المفــاهيم التــي تناولناها سابقاً عن طريق عرض نمــاذج ســلوكية يلاحظهــا المــسترشدون ، وهذه الآثار التي تتولــد علــى ملاحظــة النمــوذج، أو نمــاذج ســلوكية إنمــا تحدث نتيجة لعمليات التعلم بالاعتبار(العبرة) .

نشأة الاضطرابات النفسية .

ترى المدرسة السلوكية أن الاضــطراب الانفعــالي ينــتج عــن أحــد العوامــل التالية :

١- الفشل في اكتساب سلوك مناسب، أو تعلمه.
٢- تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة، أو مرضية .
٣- مواجهة الفــرد لمواقــف متناقــضة، لا يــستطيع معهــا اتخــاذ قــرار مناسب.
٤- ربط استجابات الفرد بمنبهات جديدة؛ لاستثارة الاستجابة .

النظرة إلى الإنسان

ينظر إلى الإنــسان فــي المدرســة الــسلوكية علــى أنــه ذو طبيعــة محايدة من حيث الخير والشر، بمعنى آخر: أنه لا خيــر فيــه ولا شــر، وإنمــا يخضع للبيئة التي يعيش فيها، ولا يهتم بما فــي داخــل الإنــسان، بــل يركــز على سلوكه الظاهر.

ويرى سكنر أن الذات والجسد يمثلان شيئاً واحداً، وأن الإنسان ليس كما يقال هو آلة، بل هو نظام معقد يسلك أساليب متعددة دون قيود، ويختار المواصفات السلوكية التي يتمكن من إدراكها، وتصنيفها إلى جيد أو سيئ، وتكون مسئولة عن أفعاله .

<u>النظرة للشخصية :</u>

يرى المعالجون السلوكيين عدم التمييز بين تصرفات الفرد على أساس خط متدرج بين سلوك سوي وآخر شاذ (مضطرب)، فكل تصرفات المسترشد سواء أسميناها شاذة، أو سوية إنما هي من وجهة نظرهم سلوكيات متعلمة (مكتسبة تعلمها الفرد طبقاً لقواعد محددة ، أي إن سلوك الفرد من وجهة نظر هذه المدرسة خاضع لظروف البيئة) .
والشخصية من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي الأنماط المتسقة من السلوك أي أننا لكي نحدد شخصية فرد ما، فعلينا أن نحدد ما يفعله، وما يقوم به من تصرفات لها صفة الاستقرار .

وإن تفاعل الفرد مع البيئة يكون خاضعاً بكل أبعاده لقواعد التعلم، وتكون الشخصية في هذه الحالة هي ناتج التعلم، ويتلقى الفرد التعزيز من البيئة، ومن خلالها تقوى بعض أنواع السلوك، ويضاف بعضها للآخر .

<u>الروافد والنظريات التي تقوم عليها النظرية السلوكية :</u>

هناك ثلاثة روافد رئيسية تمد المعالجين السلوكيين بالأسس التي يبنون عليها أساليبهم العلاجية، وهي :

١- نظرية الاشتراط الكلاسيكي/ أفان بافلوف **Classical Conditioning**

٢- نظريـــــــة الاشــــــتراط الإجرائـــــــي / ســـــكنر Operant Conditioning

٣- نظرية التعلم الاجتماعي / باندورا Social Learning .

<u>نظرية الاشتراط الكلاسيكي</u>

تركـــز نظريـــة الاشـــتراط الكلاســـيكي فـــي تفـــسيرها لـــتعلم الـــسلوك (الاستجابات) على أساس العلاقة بـين هـذه الاسـتجابات، وبـين الأحـداث التي تقع قبلها (المقدمات) .

وترى النظرية أنه بعد المزاوجة بين مثير غير مـشروط (طبيعـي)، ومثير محايد فإن ظهور المثير المحايـد وحـده (والـذي أصـبح مـشروطاً) سـوف يولـد الاسـتجابة التـي كـان يولـدها المثيـر الطبيعـي (اسـتجابة مشروطة) .

ويـصور الاشـتراط الكلاسـيكي سـلوكيات المـسترشد علـى أنهـا روابـط مشروطة بين المثيـرات والاسـتجابات ، ولمجـرد أن يـتم تكـوين الـروابط خلال عملية المزاوجـة (الإقـران) والاشـتراط، وإذ ذاك تكـون الاسـتجابة فعلاً منعكساً مشروطاً ينـتج عـن وجـود المثيـر المـشروط ، وتبعـاً لهـذه النظرية، فإن ضبط السلوك يتم عن طريـق الأحـداث التـي تـسبق الـسلوك، والتي لها قدرة على توليد هذا السلوك .

<u>أهمية النظرية :</u>

يرجع الفضل في نشأة نظرية الاشـتراط الكلاسـيكي للـتعلم إلـى أبحـاث العـالم الروسـي الـشهير ايفـان بـافلوف (١٨٤٩ -١٩٣٦) ، وهـو أحـد العلمـاء الـذين نـالوا جـائزة نوبـل عـام (١٩٠٤) عـن دراسـاته الفسيولوجية، إذ كان بافلوف عالماً فسيولوجياً، ولم يكن عالماً نفسياً .

ملخص تجربة بافلوف :

انتقل بافلوف من دراسة فسيولوجيا الهضم إلى دراسة فسيولوجيا المخ في ملاحظته لظاهرة إفراز اللعاب عند الكلاب سنة (١٨٩٠) ، فقد قام بافلوف بعملية جراحية في غدد الكلب للكشف عن الغدة اللعابية ، ثم ركبت في الكلب وحدة تسجيل لقياس سيلان اللعاب ، ثم قيد الكلب في مختبر بشكل لا يسمح له بحرية الحركة إلا في حدود صغيرة ، وأجريت التجربة في حجرة عازلة للصوت لها نافذة زجاجية صغيرة تسمح للمجربين بأن يلاحظوا الكلب، وكانت اجراءات التجربة تبدأ بإصدار صوت (شوكة رنانة)، أو إشعال ضوء وبعد هذا المنبه بقليل (أقل من ثانية) يقدم للكلب مسحوق اللحم، ويبدأ بالأكل، وتبدأ وحدة التسجيل تشير إلى أن لعابه يسيل بقدر واضح، وبعد تكرار هذا الإجراء بدأ اللعاب يسيل بمجرد سماع الصوت، أو رؤية الضوء، حتى دون أن يقدم له مسحوق اللحم.

تفسير بافلوف للتجربة :

أطلق بافلوف على المتغير الأصلي (الطبيعي) وهو الطعام في هذه الحالة المثير غير المشروط، لأنه يؤدي إلى الاستجابة (إفراز اللعاب) دون شروط، وأطلق على المثير المحايد، أو الاصطناعي اسم المثير المشروط؛ لأنه يشترط لكي يؤدي إلى استجابة (إفراز اللعاب) أن يقترن لفترة مع المثير غير المشروط (المثير الطبيعي)، والشكل التالي يوضح خطوات عملية الاشتراط الكلاسيكي .

١- في البداية :

مثير غير مشروط (طبيعي) الطعام – استجابة غير مشروطة .

مثير محايد (اصطناعي) صوت الجرس – لا يسيل اللعاب .

٢- المزاوجة (الاقتران).

مثير غير مشرط الطعام
مثير محايد صوت الجرس } استجابة غير مشروطة

٣- الاشتراط :

مثير شرطي أصوات جرس – استجابة مشروطة.

ويمكن أن يعرف التعليم الشرطي الكلاسيكي : بأنه تكوين (أو تقوية) شرطية بين مثير شرطي واستجابة، وذلك من خلال تكرار تقديم المثير الشرطي مع مثير غير شرطي من عادته أن يثير الاستجابة المعنية، وأن الاستجابة الأساسية للمثير غير الشرطي تدعى استجابة غير شرطية، أما الاستجابة المتعلمة فهي استجابة شرطية .

أهداف الإرشاد السلوكي:

يتخذ العلاج السلوكي عملية التعلم محوراً له، وبذلك فإن الأهداف الإرشادية تعد خصيصاً لكل فرد على اختلاف مشكلاته (سلوكاته)، والقاعدة الأساسية أنه لا يوجد أسلوب إرشادي واحد، ولا يوجد هدف نمطي واحد، وما يحدث في عملية الإرشاد ، يتحدد جزئياً عن طريق الأهداف التي تحدد بالاشتراك بين المرشد والمسترشد، وتكون الأهداف في الإرشاد السلوكي محددة بصورة ما سيفعله المسترشد، وأين تقع هذه الأفعال والتعريفات، والى أية درجة تتم هذه التعريفات؟

خصائص العلاج السلوكي :

١- التركيز على السلوك (التعزيز) أكثر من التركيز على أسباب مفترضة .

٢- يفترض العلاج السلوكي أن السلوكيات غير المتوافقة إنما هي استجابات متعلمة .

٣- يفترض العلاج السلوكي أن الأسس النفسية وبصفة خاصة قواعد التعليم يمكن أن تفيد كثيراً في تعديل السلوك غير المتوافق .

٤- يتضمن العلاج السلوكي إعداد أهداف علاجية محددة وواضحة .

٥- يعد المعالج السلوكي طريقة العلاج بما يناسب مشكلة العميل .

٦- هنا والآن : أي أنه لا يهتم بالبحث في الماضي البعيد للمسترشد إنما يهتم بما يحدث الآن .

٧- العلاج السلوكي يقوم على أساس تجريبي .

<u>خصائص الإطار النظري للإرشاد السلوكي :</u>

١- معظم سلوك الإنسان متعلم، ومكتسب سواء في ذلك السلوك السوي أو المضطرب .

٢- السلوك المضطرب يتعلمه الفرد؛ نتيجة للتعرف المتكرر إلى الخبرات التي تؤدي إليه، ونتيجة حدوث ارتباط شرطي بين تلك الخبرات، وبين السلوك المضطرب .

٣- السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف من حيث المبدأ عن السلوك العادي المتعلم ، إلا إن السلوك المضطرب غير متوافق.

٤- السلوك المتعلم يمكن تعديله .

٥- الأعراض النفسية تعد تجمعاً لعادات سلوكية خاطئة متعلمة .

٦- يولد الفرد ولديه دوافع فسيولوجية أولية، وعن طريق التعلم يكتسب دوافع جديدة ثانوية اجتماعية، تمثل أهم حاجاته النفسية .

<u>الإجراءات المتبعة في الإرشاد السلوكي :</u>

١- تحديد السلوك المضطرب المطلوب تعديله، أو تغييره أو ضبطه .

٢- تحديد الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيها السلوك المضطرب

٣- تحديد العوامل المسئولة عن استمرار السلوك المضطرب .
٤- اختيار الظروف التي يمكن تعديلها، أو ضبطها أو تغييرها .
٥- إعداد جدول التعديل، أو التغيير أو الضبط .
٦- تدريب الإغفال والإطفاء : يحاول المرشد محو السلوك غير المتوافق وذلك بإغفاله حتى ينطفئ السلوك غير المتوافق أي يتضاءل حتى يختفي .
٧- الإطفاء والتعزيز .
٨- الممارسة السلبية : يطلب المرشد من العميل أن يمارس السلوك غير المرغوب بتكراره، فتؤدي هذه الممارسة إلى نتائج سالبة (التعب والملل) حتى يصل إلى مرحلة الإشباع، وبالتالي لا يستطيع ممارسته، الأمر الذي يقلل من احتمال تكرار السلوك غير المرغوب به.

<u>دور المرشد في العلاج السلوكي :</u>

يقوم المرشد بدور المعلم بالنسبة للمسترشد، وهو يقوم بدراسة المسترشد وتحديد سلوكه، كما يشترك مع العميل في تحديد الأهداف الخاصة بالإرشاد وصياغتها، ويساعد في تحديد الاستراتيجيات المناسبة للإرشاد ، كما يقوم بتقويم مدى تقدم المسترشد في تحقيق هذا الهدف .
وينبغي أن يكون المرشد ماهراً في عمله، قادراً على الانتقال من طريقة إلى أخرى إذا أحس بعدم نجاح الطريقة الأولى في تحقيق هذا الهدف ، وأن تكون لديه القدرة على تخطيط أهداف واقعية مع المسترشد ، وأن يكون متقبلاً للمسترشد .
والمرشد في المدرسة السلوكية نشط إلى حد كبير، فهو يخطط الأهداف مع المسترشد، ويُقَوِّم مدى نجاحها، ويعيد التخطيط لطرائق جديدة للإرشاد إذا فشلت الطريقة الأولى، ولا يقتصر عمله على المكتب، وإنما

قد يستفيد من بيئات أخرى خارج مكتبه، ولا يبحث المرشد في حياة المسترشد الماضية، ولا يهتم بالاصطلاحات المستخدمة في تسمية الاضطرابات النفسية .

١ – السلوك البشري معقد لدرجة يصعب معها في كثير من الأحيان عزل أنماط بسيطة من العلاقات وتحديدها بين المثير والاستجابة .

٢ – الإضطرابات السلوكية يصعب تفسيرها جميعاً بشكل نموذج سلوكي حتى على أساس اشتراط .

٣ – أحياناً يكون الشفاء وقتياً وعابراً .

<u>نقد النظرية السلوكية :</u>

١ – يعد أصحاب النظرية السلوكية أن السلوك الملاحظ الظاهر الموضوعي فقط هو الذي يوضع في الاعتبار من الناحية العلمية .

٢ – تتجاهل النظرية السلوكية المشاعر والعواطف الإنسانية، وتسهم في السلوك الظاهر فقط.

٣ – المفاهيم السلوكية للنظرية تتفق غالباً مع المفاهيم النظرية، والتكوينات الفرضية التي توجد في النظريات الأخرى .

٤ – يتحمس الكثيرون للنظريات السلوكية، ويعدون الإرشاد والعلاج السلوكي في ضوء نظرية التعلم هو الإرشاد العلاجي العلمي الذي ساعد الأفراد في تغيير سلوكهم نحو الأفضل، وتجاهل باقي النظريات .

٥ – يقول بعضهم: إن معظم دلالتها العلمية التجريبية غير دقيقة، وذلك بسبب أن معظم التجارب كانت على الحيوان.

<u>مزايا الإرشاد والعلاج السلوكي :</u>

١ – يقوم على أساس دراسات، وبحوث تجريبية معملية .

٢ – يركز على المشكلة الحالية، ولا يهتم بالماضي .

٣ – عملي أكثر منه كلامي، ويستعين بالأجهزة العلمية .

٤ – نسبة الشفاء أو على الأقل التحسين عالية، قد تصل إلى ٩٠ % .

٥ – أهدافه واضحة ومحددة .

٦ – يوفر الوقت والجهد والمال؛ لأنه يستغرق وقتاً قصيراً نسبياً.

٧ – يمكن أن يتعاون فيه كل من الوالدين والأزواج، والممرضات بعد التدريب.

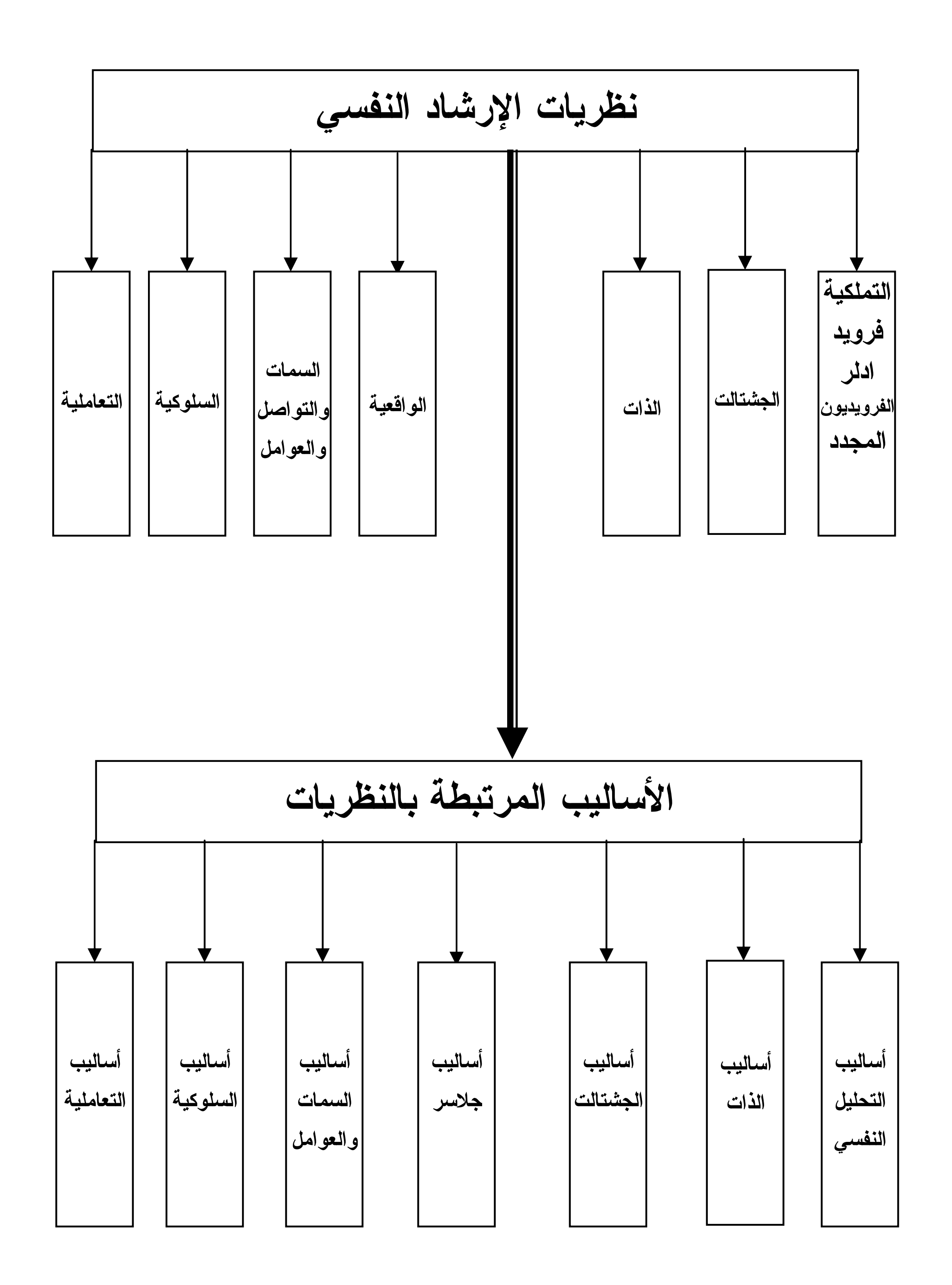
٨ – إمكانية التعامل مع حالات ليس في وسع النظريات الأخرى التعامل معها

٩ – يتيح العلاج السلوكي للمسترشد الأهداف العامة لفهم عجلة الإرشاد ومعرفة دوره فيه ، وتزويده بمعلومات قوية عن مستوى تقدمه في العلاج، وتتيح له الفرصة للتعامل مع الجوانب الذاتية للسلوك غير المتوافقة، والتنوع في عملية العلاج.

١٠ – يتيح العلاج السلوكي للمرشد نظاماً واضح المعالم للأساليب العلاجية، ويعطيه دوراً واضحاً في عملية الإرشاد، ويزوده بقدر عال من الثقة بالنفس، ويعطيه الفرصة ليكون ذا دور فعال في غير أوقات الإرشاد والعلاج .

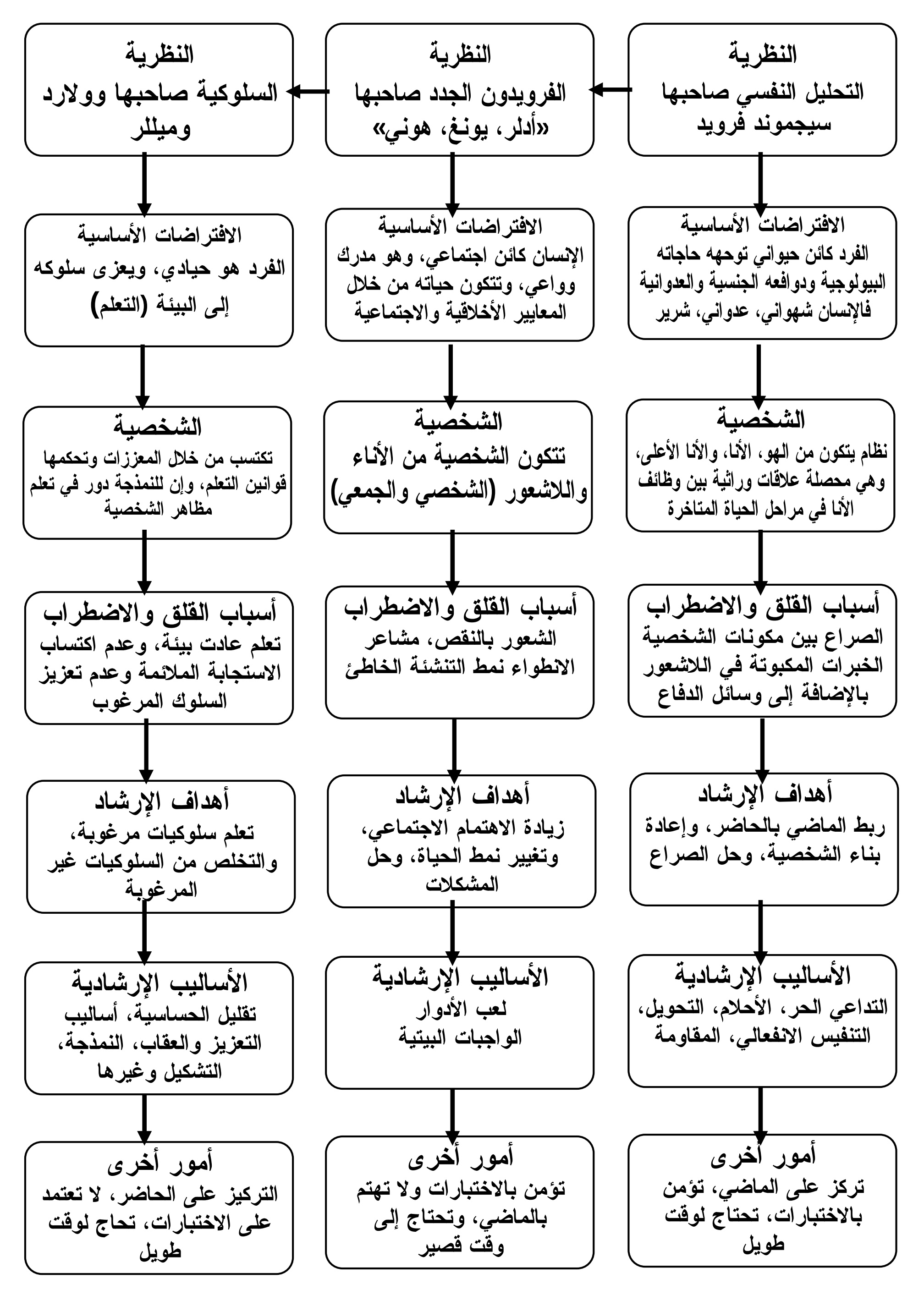
مخطط تنظيمي
لأبرز نظريات الإرشاد النفسي
القديمة والحديثة

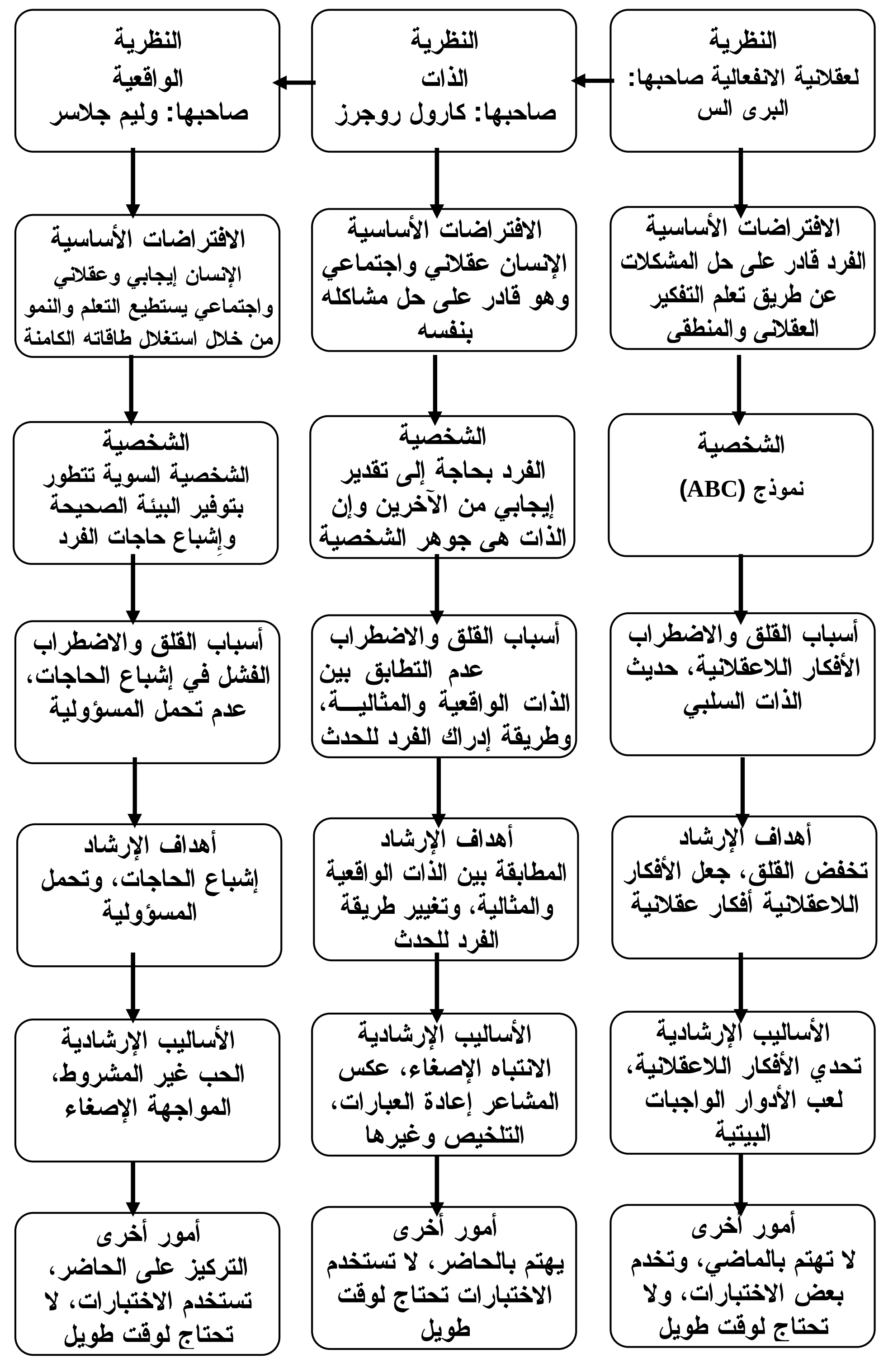


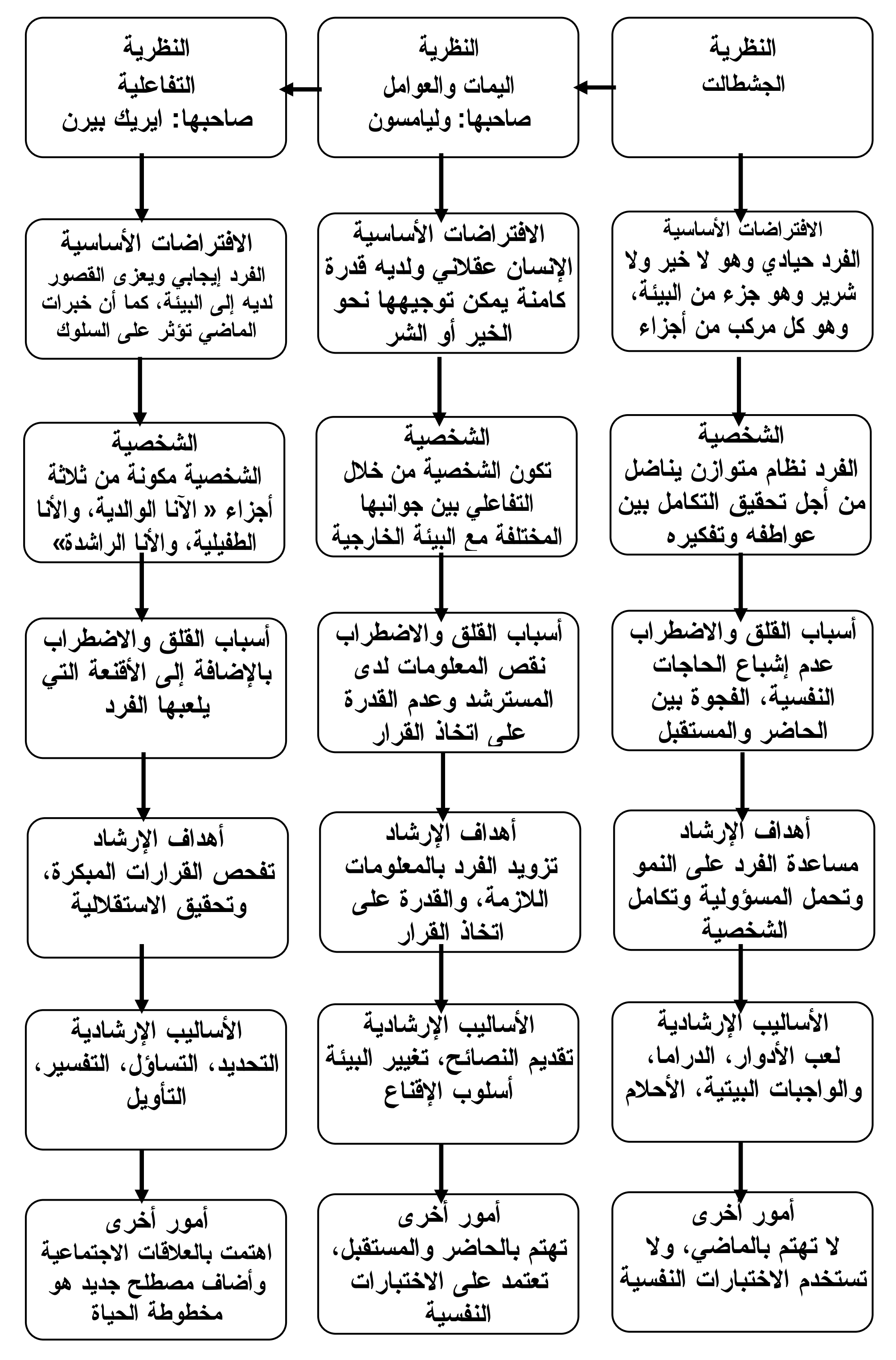


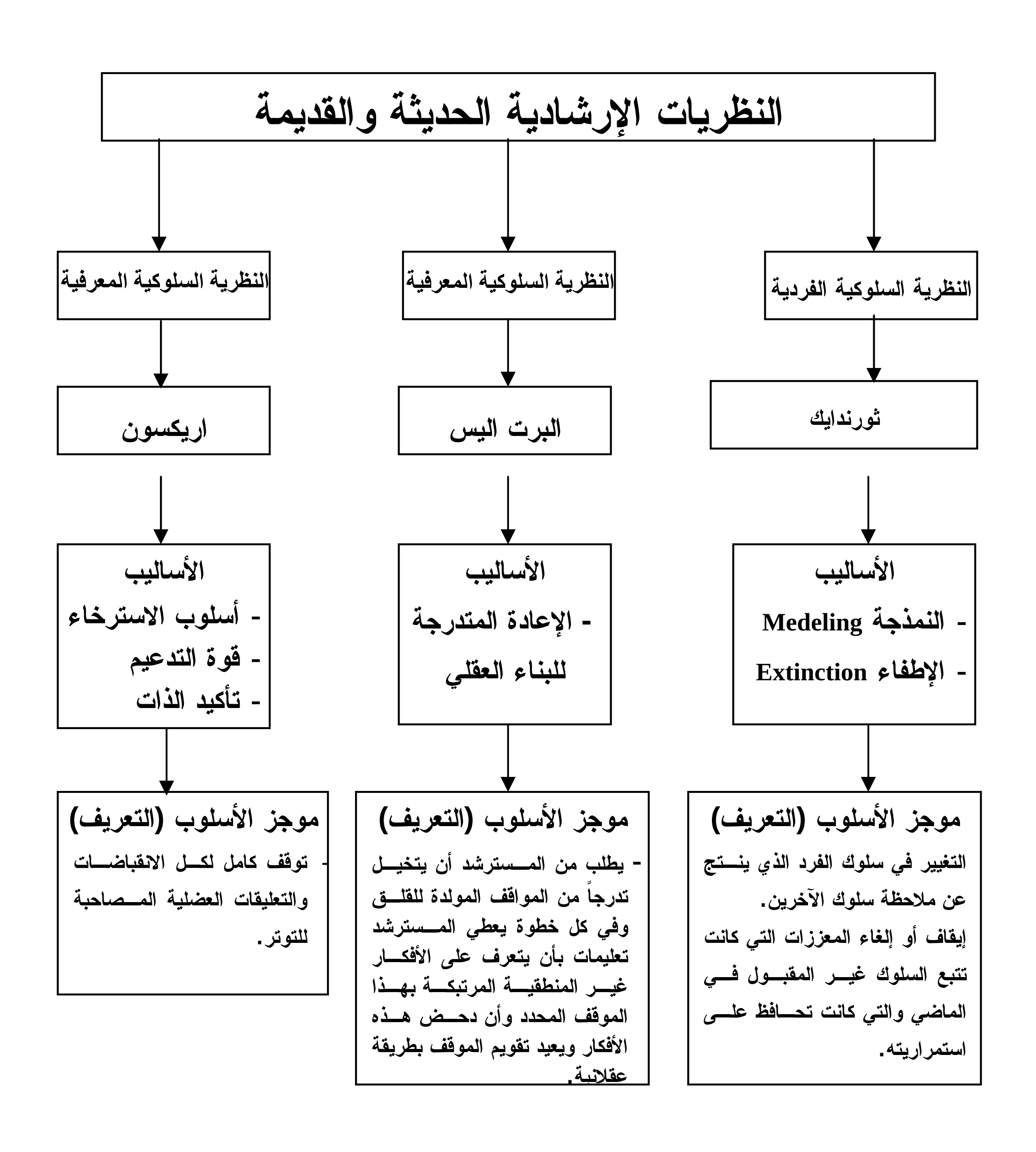
شكل يمثل بعض نظريات الإرشاد النفسي والأساليب المرتبطة بها

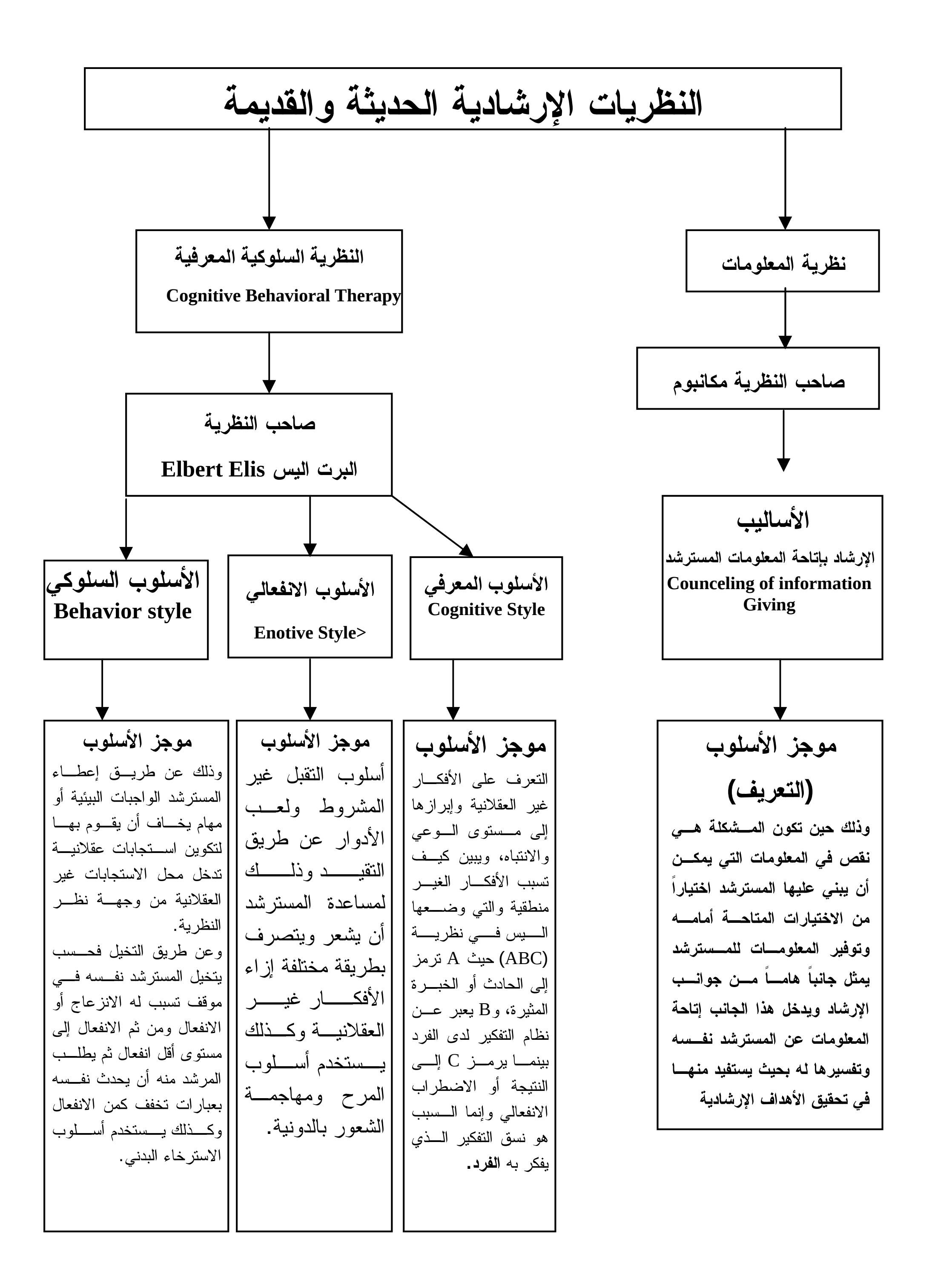
مخطط لأبرز نظريات الإرشاد والعلاج النفسي القديمة والحديثة

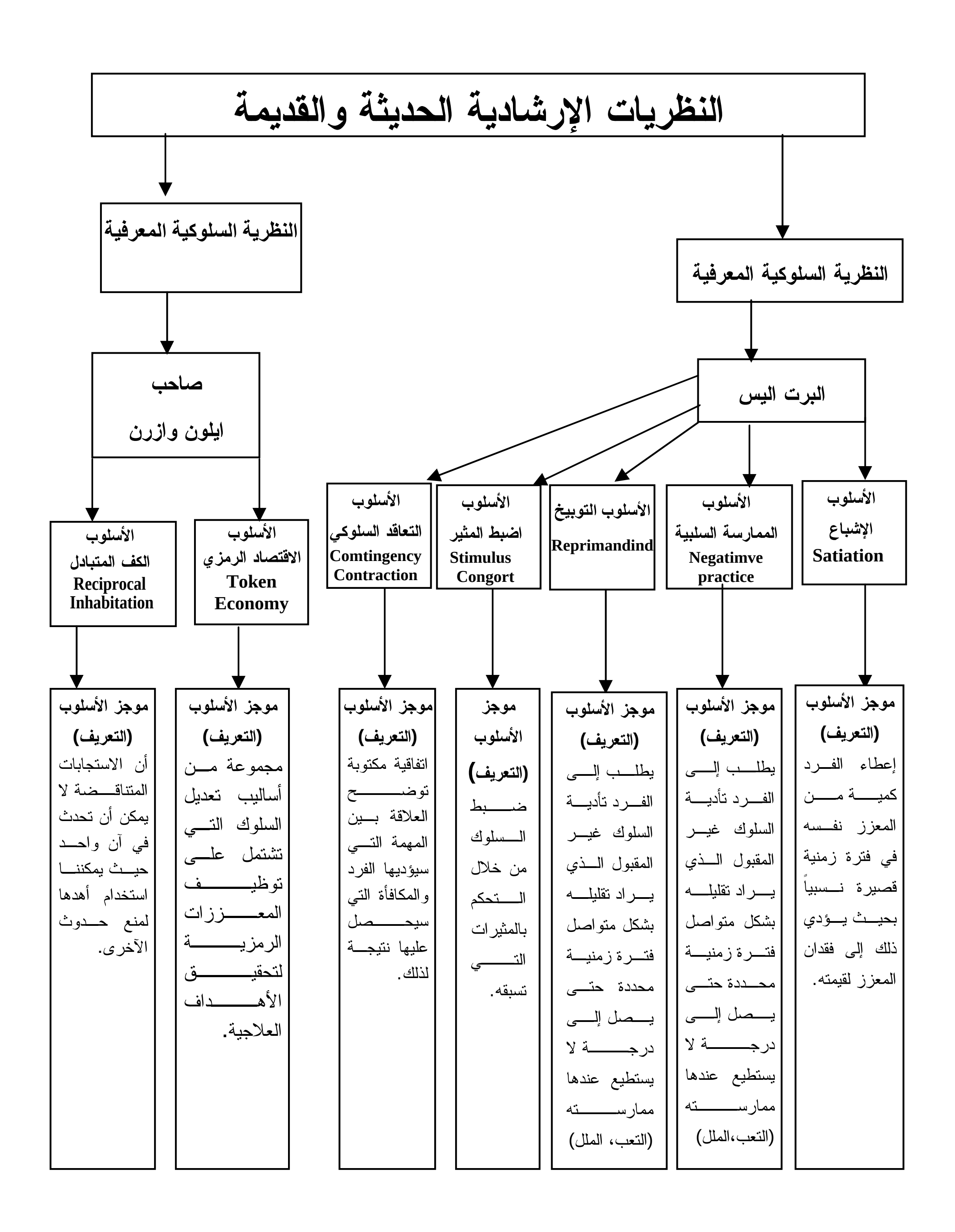


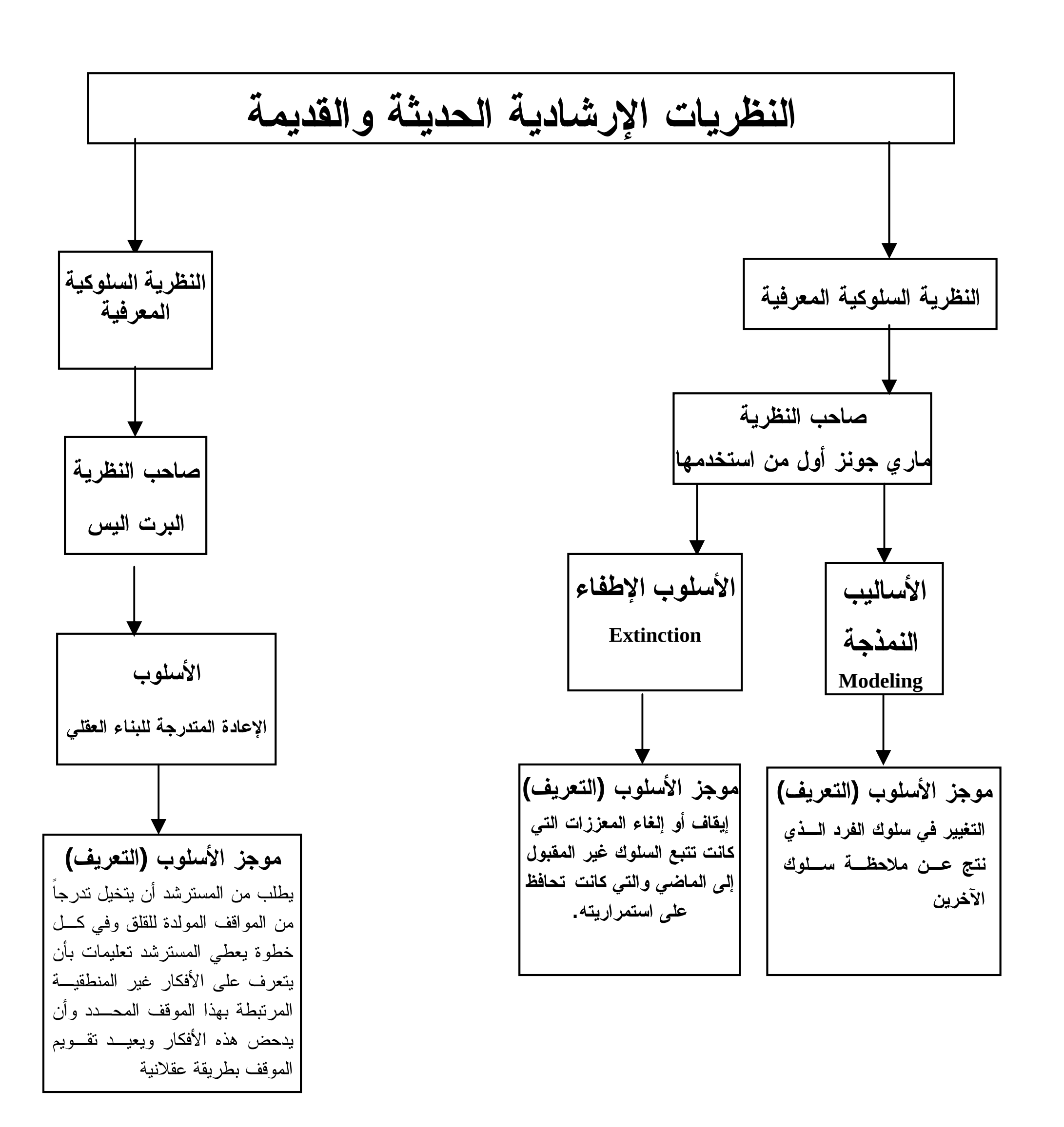

النظرية
لعقلانية الانفعالية صاحبها:
البرى الس
النظرية
الذات
صاحبها: كارول روجرز
النظرية
الواقعية
صاحبها: وليم جلاسر
الافتراضات الأساسية
الفرد قادر على حل المشكلات عن طريق تعلم التفكير العقلانى والمنطقى
الافتراضات الأساسية
الإنسان عقلاني واجتماعي وهو قادر على حل مشاكله بنفسه
الافتراضات الأساسية
الإنسان إيجابي وعقلاني واجتماعي يستطيع التعلم والنمو من خلال استغلال طاقاته الكامنة
الشخصية
نموذج (ABC)
الشخصية
الفرد بحاجة إلى تقدير إيجابي من الآخرين وإن الذات هى جوهر الشخصية
الشخصية
الشخصية السوية تتطور بتوفير البيئة الصحيحة وإِشباع حاجات الفرد
أسباب القلق والاضطراب
الأفكار اللاعقلانية، حديث الذات السلبي
أسباب القلق والاضطراب
عدم التطابق بين الذات الواقعية والمثاليـــة، وطريقة إدراك الفرد للحدث
أسباب القلق والاضطراب
الفشل في إشباع الحاجات، عدم تحمل المسؤولية
أهداف الإرشاد
تخفض القلق، جعل الأفكار اللاعقلانية أفكار عقلانية
أهداف الإرشاد
المطابقة بين الذات الواقعية والمثالية، وتغيير طريقة الفرد للحدث
أهداف الإرشاد
إشباع الحاجات، وتحمل المسؤولية
الأساليب الإرشادية
تحدي الأفكار اللاعقلانية، لعب الأدوار الواجبات البيتية
الأساليب الإرشادية
الانتباه الإصغاء، عكس المشاعر إعادة العبارات، التلخيص وغيرها
الأساليب الإرشادية
الحب غير المشروط، المواجهة الإصغاء
أمور أخرى
لا تهتم بالماضي، وتخدم بعض الاختبارات، ولا تحتاج لوقت طويل
أمور أخرى
يهتم بالحاضر، لا تستخدم الاختبارات تحتاج لوقت طويل
أمور أخرى
التركيز على الحاضر، تستخدم الاختبارات، لا تحتاج لوقت طويل

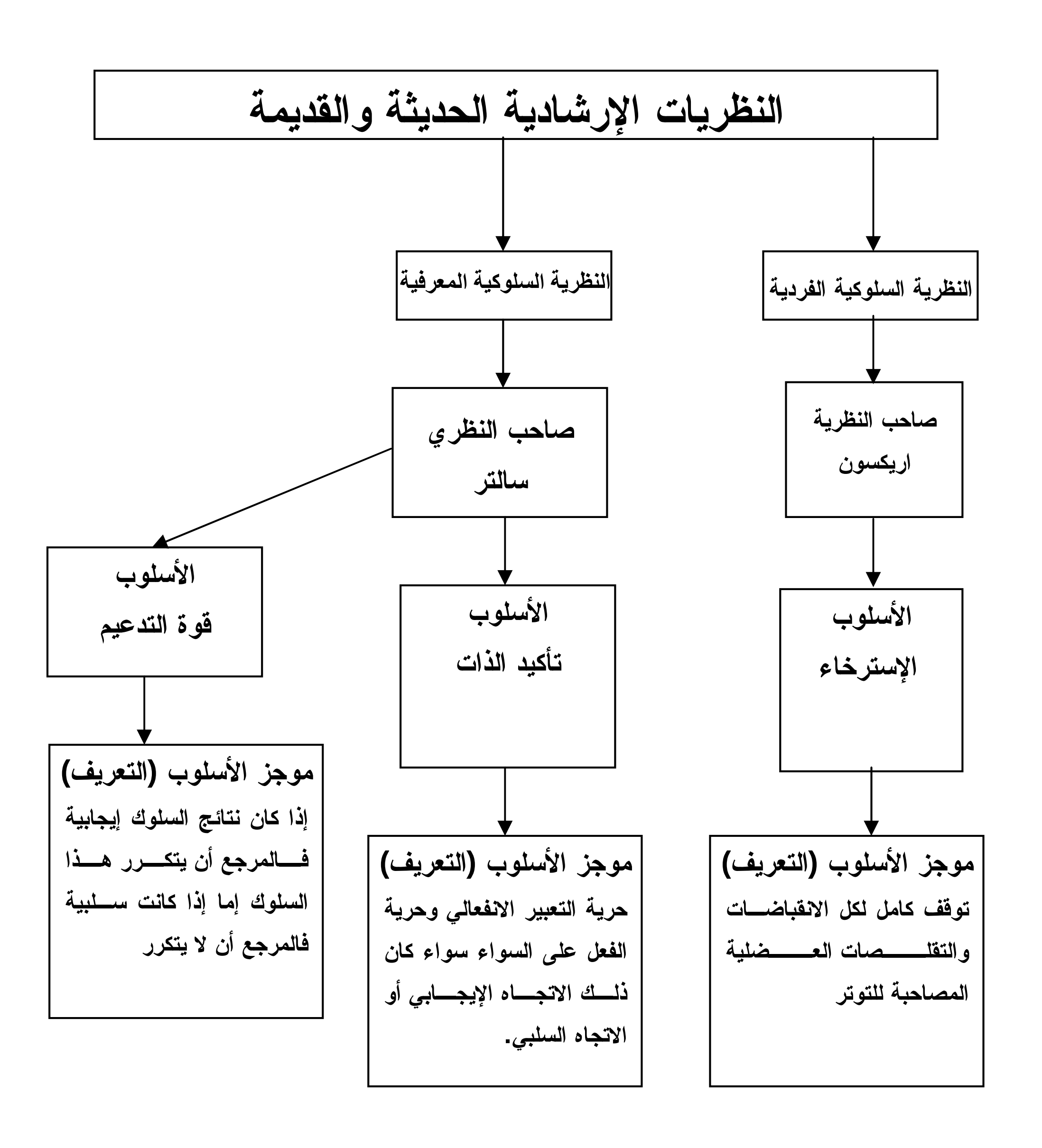

النظرية الجشطالت
النظرية اليمات والعوامل صاحبها: وليامسون
النظرية التفاعلية صاحبها: ايريك بيرن
الافتراضات الأساسية الفرد حيادي وهو لا خير ولا شرير وهو جزء من البيئة، وهو كل مركب من أجزاء
الافتراضات الأساسية الإنسان عقلاني ولديه قدرة كامنة يمكن توجيهها نحو الخير أو الشر
الافتراضات الأساسية الفرد إيجابي ويعزى القصور لديه إلى البيئة، كما أن خبرات الماضي تؤثر على السلوك
الشخصية الفرد نظام متوازن يناضل من أجل تحقيق التكامل بين عواطفه وتفكيره
الشخصية تكون الشخصية من خلال التفاعلي بين جوانبها المختلفة مع البيئة الخارجية
الشخصية الشخصية مكونة من ثلاثة أجزاء « الآنا الوالدية، والأنا الطفيلية، والأنا الراشدة»
أسباب القلق والاضطراب عدم إشباع الحاجات النفسية، الفجوة بين الحاضر والمستقبل
أسباب القلق والاضطراب نقص المعلومات لدى المسترشد وعدم القدرة على اتخاذ القرار
أسباب القلق والاضطراب بالإضافة إلى الأقنعة التي يلعبها الفرد
أهداف الإرشاد مساعدة الفرد على النمو وتحمل المسؤولية وتكامل الشخصية
أهداف الإرشاد تزويد الفرد بالمعلومات اللازمة، والقدرة على اتخاذ القرار
أهداف الإرشاد تفحص القرارات المبكرة، وتحقيق الاستقلالية
الأساليب الإرشادية لعب الأدوار، الدراما، والواجبات البيتية، الأحلام
الأساليب الإرشادية تقديم النصائح، تغيير البيئة أسلوب الإقناع
الأساليب الإرشادية التحديد، التساؤل، التفسير، التأويل
أمور أخرى لا تهتم بالماضي، ولا تستخدم الاختبارات النفسية
أمور أخرى تهتم بالحاضر والمستقبل، تعتمد على الاختبارات النفسية
أمور أخرى اهتمت بالعلاقات الاجتماعية وأضاف مصطلح جديد هو مخطوطة الحياة


النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
النظرية السلوكية الفردية
النظرية السلوكية المعرفية
النظرية السلوكية المعرفية
ثورندايك
البرت اليس
اريكسون
الأساليب
- النمذجة Medeling
- الإطفاء Extinction
الأساليب
- الإعادة المتدرجة للبناء العقلي
الأساليب
- أسلوب الاسترخاء
- قوة التدعيم
- تأكيد الذات
موجز الأسلوب (التعريف)
التغيير في سلوك الفرد الذي ينتج عن ملاحظة سلوك الآخرين.
إيقاف أو إلغاء المعززات التي كانت تتبع السلوك غير المقبول في الماضي والتي كانت تحافظ على استمراريته.
موجز الأسلوب (التعريف)
- يطلب من المسترشد أن يتخيل تدرجاً من المواقف المولدة للقلق وفي كل خطوة يعطي المسترشد تعليمات بأن يتعرف على الأفكار غير المنطقية المرتبكة بهذا الموقف المحدد وأن دحض هذه الأفكار ويعيد تقويم الموقف بطريقة عقلانية.
موجز الأسلوب (التعريف)
- توقف كامل لكل الانقباضات والتعليقات العضلية المصاحبة للتوتر.

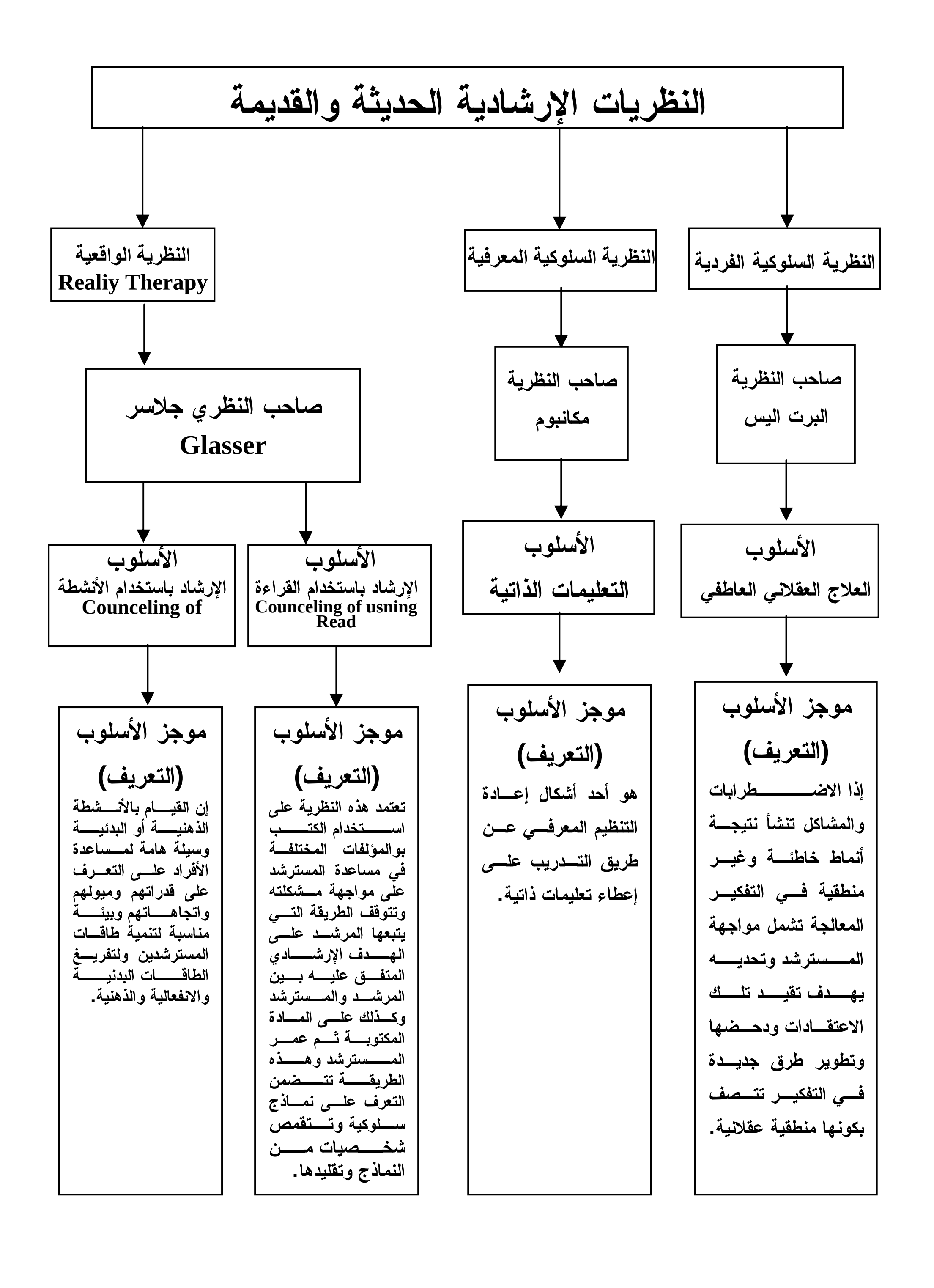

النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
نظرية المعلومات
صاحب النظرية مكانبوم
الأساليب
الإرشاد بإتاحة المعلومات المسترشد
Counceling of information Giving
موجز الأسلوب (التعريف)
وذلك حين تكون المشكلة هي نقص في المعلومات التي يمكن أن يبني عليها المسترشد اختياراً من الاختيارات المتاحة أمامه وتوفير المعلومات للمسترشد يمثل جانباً هاماً من جوانب الإرشاد ويدخل هذا الجانب إتاحة المعلومات عن المسترشد نفسه وتفسيرها له بحيث يستفيد منها في تحقيق الأهداف الإرشادية
النظرية السلوكية المعرفية
Cognitive Behavioral Therapy
صاحب النظرية
البرت اليس Elbert Elis
الأسلوب المعرفي
Cognitive Style
الأسلوب الانفعالي
Enotive Style>
الأسلوب السلوكي
Behavior style
موجز الأسلوب
التعرف على الأفكار غير العقلانية وإبرازها إلى مستوى الوعي والانتباه، ويبين كيف تسبب الأفكار الغير منطقية والتي وضعها اليس في نظرية (ABC) حيث A ترمز إلى الحادث أو الخبرة المثيرة، و B يعبر عن نظام التفكير لدى الفرد بينما يرمز C إلى النتيجة أو الاضطراب الانفعالي وإنما السبب هو نسق التفكير الذي يفكر به الفرد.
موجز الأسلوب
أسلوب التقبل غير المشروط ولعب الأدوار عن طريق التقيد وذلك لمساعدة المسترشد أن يشعر ويتصرف بطريقة مختلفة إزاء الأفكار غير العقلانية وكذلك يستخدم أسلوب المرح ومهاجمة الشعور بالدونية.
موجز الأسلوب
وذلك عن طريق إعطاء المسترشد الواجبات البيئية أو مهام يخاف أن يقوم بها لتكوين استجابات عقلانية تدخل محل الاستجابات غير العقلانية من وجهة نظر النظرية.
وعن طريق التخيل فحسب يتخيل المسترشد نفسه في موقف تسبب له الانزعاج أو الانفعال ومن ثم الانفعال إلى مستوى أقل انفعال ثم يطلب المرشد منه أن يحدث نفسه بعبارات تخفف كمن الانفعال وكذلك يستخدم أسلوب الاسترخاء البدني.


النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
النظرية السلوكية المعرفية
النظرية السلوكية المعرفية
صاحب
ايلون وازرن
البرت اليس
الأسلوب الإشباع Satiation
الأسلوب الممارسة السلبية Negatimve practice
الأسلوب التوبيخ Reprimandind
الأسلوب اضبط المثير Stimulus Congort
الأسلوب التعاقد السلوكي Comtingency Contraction
الأسلوب الاقتصاد الرمزي Token Economy
الأسلوب الكف المتبادل Reciprocal Inhabitation
موجز الأسلوب (التعريف) إعطاء الفرد كمية من المعزز نفسه في فترة زمنية قصيرة نسبياً بحيث يؤدي ذلك إلى فقدان المعزز لقيمته.
موجز الأسلوب (التعريف) يطلب إلى الفرد تأدية السلوك غير المقبول الذي يراد تقليله بشكل متواصل فترة زمنية محددة حتى يصل إلى درجة لا يستطيع عندها ممارسته (التعب،الملل)
موجز الأسلوب (التعريف) يطلب إلى الفرد تأدية السلوك غير المقبول الذي يراد تقليله بشكل متواصل فترة زمنية محددة حتى يصل إلى درجة لا يستطيع عندها ممارسته (التعب، الملل)
موجز الأسلوب (التعريف) ضبط السلوك من خلال التحكم بالمثيرات التي تسبقه.
موجز الأسلوب (التعريف) اتفاقية مكتوبة توضح العلاقة بين المهمة التي سيؤديها الفرد والمكافأة التي سيحصل عليها نتيجة لذلك.
موجز الأسلوب (التعريف) مجموعة من أساليب تعديل السلوك التي تشتمل على توظيف المعززات الرمزية لتحقيق الأهداف العلاجية.
موجز الأسلوب (التعريف) أن الاستجابات المتناقضة لا يمكن أن تحدث في آن واحد حيث يمكننا استخدام أهدها لمنع حدوث الآخرى.

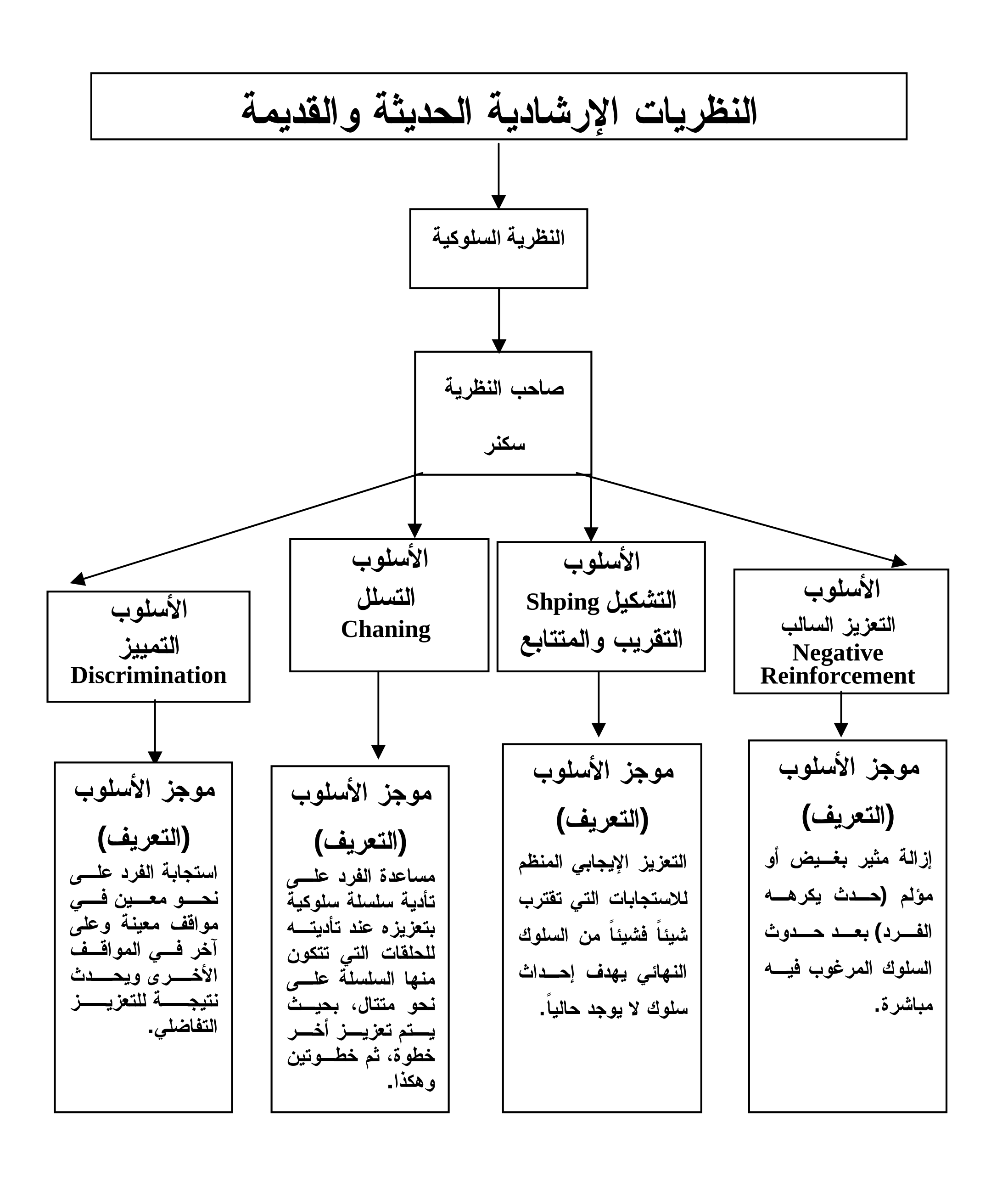

النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
النظرية السلوكية المعرفية
صاحب النظرية
ماري جونز أول من استخدمها
الأساليب النمذجة
Modeling
موجز الأسلوب (التعريف)
التغيير في سلوك الفرد الذي نتج عن ملاحظة سلوك الآخرين
الأسلوب الإطفاء
Extinction
موجز الأسلوب (التعريف)
إيقاف أو إلغاء المعززات التي كانت تتبع السلوك غير المقبول إلى الماضي والتي كانت تحافظ على استمراريته.
النظرية السلوكية المعرفية
صاحب النظرية
البرت اليس
الأسلوب
الإعادة المتدرجة للبناء العقلي
موجز الأسلوب (التعريف)
يطلب من المسترشد أن يتخيل تدرجاً من المواقف المولدة للقلق وفي كل خطوة يعطي المسترشد تعليمات بأن يتعرف على الأفكار غير المنطقية المرتبطة بهذا الموقف المحدد وأن يدحض هذه الأفكار ويعيد تقويم الموقف بطريقة عقلانية

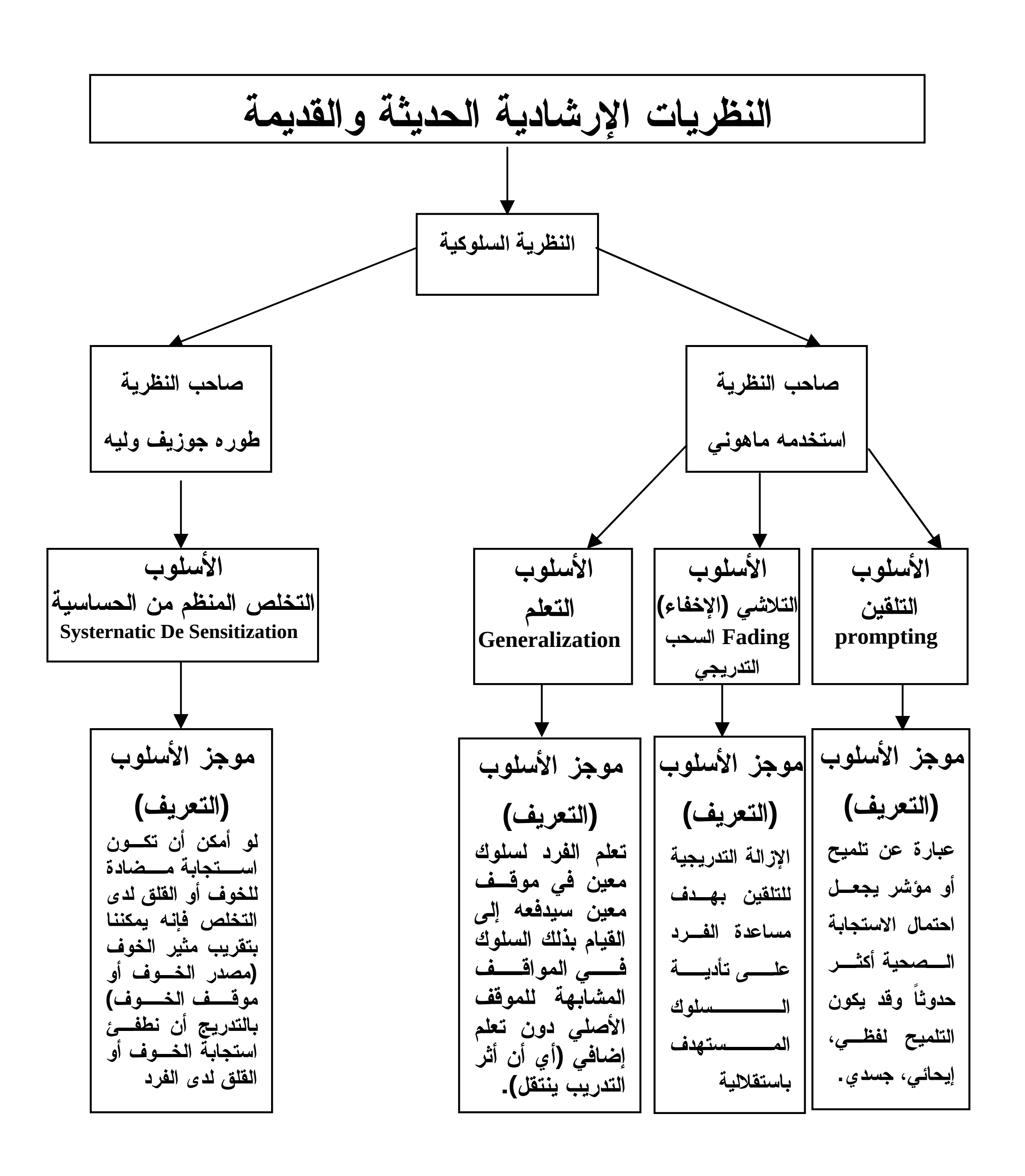


النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
النظرية السلوكية المعرفية
النظرية السلوكية الفردية
صاحب النظري
سالتر
صاحب النظرية
اريكسون
الأسلوب
قوة التدعيم
الأسلوب
تأكيد الذات
الأسلوب
الإسترخاء
موجز الأسلوب (التعريف)
إذا كان نتائج السلوك إيجابية فـــالمرجع أن يتكــــرر هـــذا السلوك إما إذا كانت ســـلبية فالمرجع أن لا يتكرر
موجز الأسلوب (التعريف)
حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل على السواء سواء كان ذلـــك الاتجـــاه الإيجـــابي أو الاتجاه السلبي.
موجز الأسلوب (التعريف)
توقف كامل لكل الانقباضـــات والتقلـــــصات العـــــضلية المصاحبة للتوتر

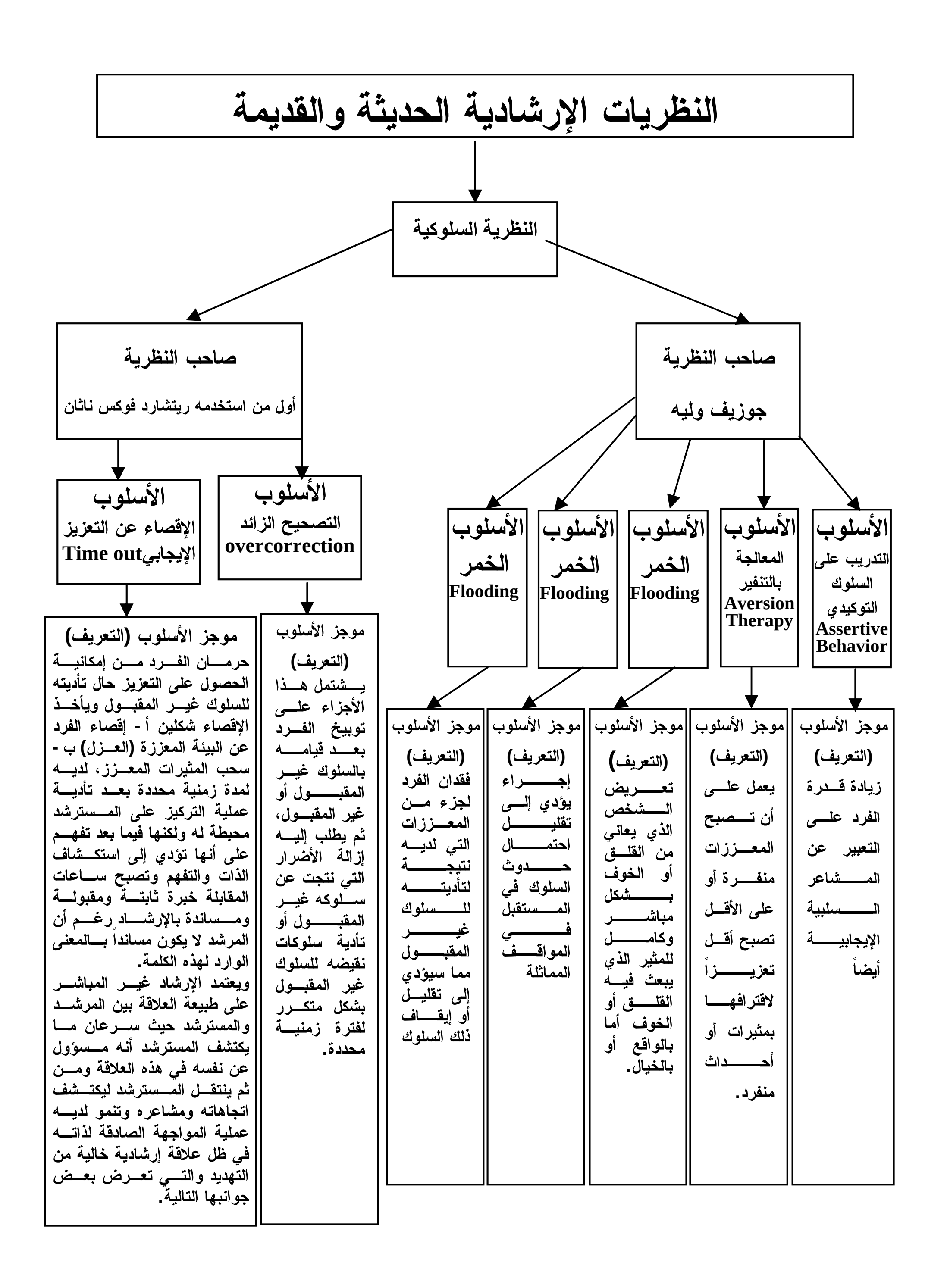


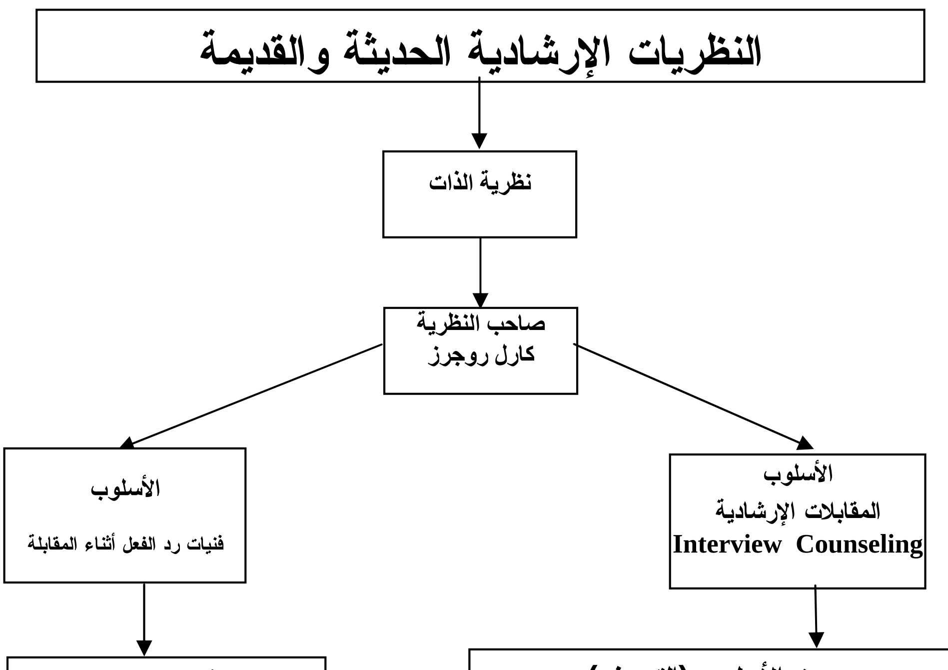
النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
النظرية السلوكية الفردية
صاحب النظرية البرت اليس
الأسلوب
العلاج العقلاني العاطفي
موجز الأسلوب (التعريف)
إذا الاضطرابات والمشاكل تنشأ نتيجة أنماط خاطئة وغير منطقية في التفكير المعالجة تشمل مواجهة المسترشد وتحديه يهدف تقيد تلك الاعتقادات ودحضها وتطوير طرق جديدة في التفكير تتصف بكونها منطقية عقلانية.
النظرية السلوكية المعرفية
صاحب النظرية مكانبوم
الأسلوب
التعليمات الذاتية
موجز الأسلوب (التعريف)
هو أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي عن طريق التدريب على إعطاء تعليمات ذاتية.
النظرية الواقعية
Realiy Therapy
صاحب النظري جلاسر
Glasser
الأسلوب
الإرشاد باستخدام القراءة
Counceling of usning Read
موجز الأسلوب (التعريف)
تعتمد هذه النظرية على استخدام الكتب والمؤلفات المختلفة في مساعدة المسترشد على مواجهة مشكلته وتتوقف الطريقة التي يتبعها المرشد على الهدف الإرشادي المتفق عليه بين المرشد والمسترشد وكذلك على المادة المكتوبة ثم عمر المسترشد وهذه الطريقة تتضمن التعرف على نماذج سلوكية وتتقمص شخصيات من النماذج وتقليدها.
الأسلوب
الإرشاد باستخدام الأنشطة
Counceling of
موجز الأسلوب (التعريف)
إن القيام بالأنشطة الذهنية أو البدئية وسيلة هامة لمساعدة الأفراد على التعرف على قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم وبيئة مناسبة لتنمية طاقات المسترشدين ولتفريغ الطاقات البدنية والانفعالية والذهنية.


النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
النظرية السلوكية
صاحب النظرية
سكنر
الأسلوب
التعزيز السالب
Negative Reinforcement
الأسلوب
التشكيل Shping
التقريب والمتتابع
الأسلوب
التسلل
Chaning
الأسلوب
التمييز
Discrimination
موجز الأسلوب
(التعريف)
إزالة مثير بغيض أو مؤلم (حدث يكرهه الفرد) بعد حدوث السلوك المرغوب فيه مباشرة.
موجز الأسلوب
(التعريف)
التعزيز الإيجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي يهدف إحداث سلوك لا يوجد حالياً.
موجز الأسلوب
(التعريف)
مساعدة الفرد على تأدية سلسلة سلوكية بتعزيزه عند تأديته للحلقات التي تتكون منها السلسلة على نحو متتال، بحيث يتم تعزيز أخر خطوة، ثم خطوتين وهكذا.
موجز الأسلوب
(التعريف)
استجابة الفرد على نحو معين في مواقف معينة وعلى آخر في المواقف الأخرى ويحدث نتيجة للتعزيز التفاضلي.



النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
النظرية السلوكية
صاحب النظرية
استخدمه ماهوني
صاحب النظرية
طوره جوزيف وليه
الأسلوب
التلقين
prompting
الأسلوب
التلاشي (الإخفاء)
Fading السحب التدريجي
الأسلوب
التعلم
Generalization
الأسلوب
التخلص المنظم من الحساسية
Systernatic De Sensitization
موجز الأسلوب
(التعريف)
عبارة عن تلميح أو مؤشر يجعل احتمال الاستجابة الصحية أكثر حدوثاً وقد يكون التلميح لفظي، إيحائي، جسدي.
موجز الأسلوب
(التعريف)
الإزالة التدريجية للتلقين بهدف مساعدة الفرد على تأدية السلوك المستهدف باستقلالية
موجز الأسلوب
(التعريف)
تعلم الفرد لسلوك معين في موقف معين سيدفعه إلى القيام بذلك السلوك في المواقف المشابهة للموقف الأصلي دون تعلم إضافي (أي أن أثر التدريب ينتقل).
موجز الأسلوب
(التعريف)
لو أمكن أن تكون استجابة مضادة للخوف أو القلق لدى التخلص فإنه يمكننا بتقريب مثير الخوف (مصدر الخوف أو موقف الخوف) بالتدريج أن نطفئ استجابة الخوف أو القلق لدى الفرد


النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
النظرية السلوكية
صاحب النظرية
جوزيف وليه
صاحب النظرية
أول من استخدمه ريتشارد فوكس ناثان
الأسلوب
التدريب على السلوك التوكيدي Assertive Behavior
الأسلوب
المعالجة بالتنفير Aversion Therapy
الأسلوب
الخمر Flooding
الأسلوب
الخمر Flooding
الأسلوب
الخمر Flooding
الأسلوب
التصحيح الزائد overcorrection
الأسلوب
الإقصاء عن التعزيز الإيجابيTime out
موجز الأسلوب (التعريف)
زيادة قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر السلبية الإيجابية أيضاً
موجز الأسلوب (التعريف)
يعمل على أن تصبح المعززات منفرة أو على الأقل تصبح أقل تعزيزاً لاقترافها بمثيرات أو أحداث منفرد.
موجز الأسلوب (التعريف)
تعريض الشخص الذي يعاني من القلق أو الخوف بشكل مباشر وكامل للمثير الذي يبعث فيه القلق أو الخوف أما بالواقع أو بالخيال.
موجز الأسلوب (التعريف)
إجراء يؤدي إلى تقليل احتمال حدوث السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة
موجز الأسلوب (التعريف)
فقدان الفرد لجزء من المعززات التي لديه نتيجة لتأديته للسلوك غير المقبول مما سيؤدي إلى تقليل أو إيقاف ذلك السلوك
موجز الأسلوب (التعريف)
يشتمل هذا الأجزاء على توبيخ الفرد بعد قيامه بالسلوك غير المقبول أو غير المقبول، ثم يطلب إليه إزالة الأضرار التي نتجت عن سلوكه غير المقبول أو تأدية سلوكات نقيضه للسلوك غير المقبول بشكل متكرر لفترة زمنية محددة.
موجز الأسلوب (التعريف)
حرمان الفرد من إمكانية الحصول على التعزيز حال تأديته للسلوك غير المقبول ويأخذ الإقصاء شكلين أ - إقصاء الفرد عن البيئة المعززة (العزل) ب - سحب المثيرات المعزز، لديه لمدة زمنية محددة بعد تأدية عملية التركيز على المسترشد محبطة له ولكنها فيما بعد تفهم على أنها تؤدي إلى استكشاف الذات والتفهم وتصبح ساعات المقابلة خبرة ثابتة ومقبولة ومساندة بالإرشاد رغم أن المرشد لا يكون مسانداً بالمعنى الوارد لهذه الكلمة.
ويعتمد الإرشاد غير المباشر على طبيعة العلاقة بين المرشد والمسترشد حيث سرعان ما يكتشف المسترشد أنه مسؤول عن نفسه في هذه العلاقة ومن ثم ينتقل المسترشد ليكتشف اتجاهاته ومشاعره وتنمو لديه عملية المواجهة الصادقة لذاته في ظل علاقة إرشادية خالية من التهديد والتي تعرض بعض جوانبها التالية.



موجز الأسلوب (التعريف)

يعتمد نجاح المقابلة الإرشادية على نوع العلاقة الإرشـــادية بين المرشد والمسترشد:

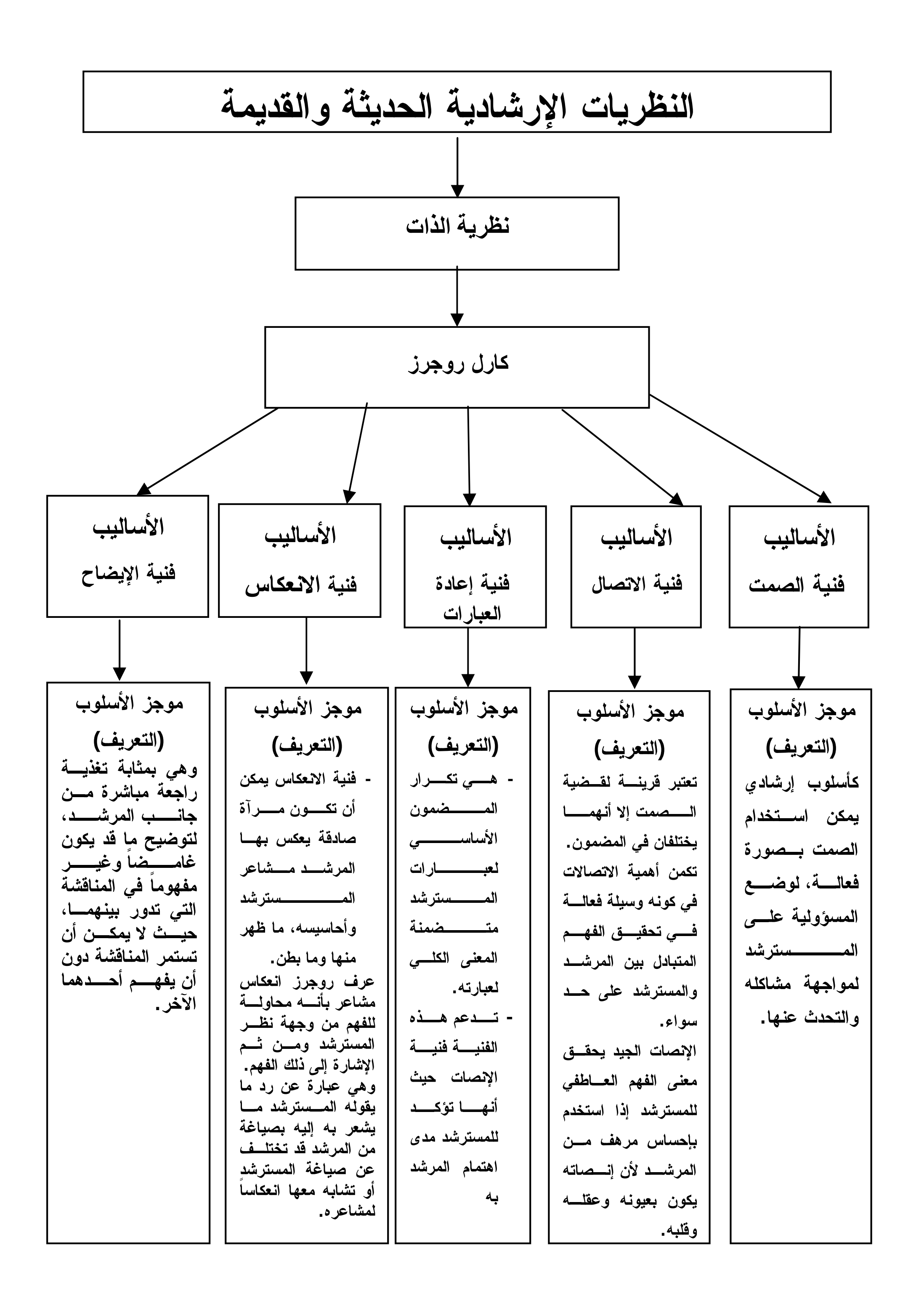
- أكدت نظريات الإرشاد المتمركز حول المـــسترشد فـــي مراحلها الأولى على التكتيكات، إلا أنها تؤكد على أهمية المرشد اتجاهاته أكثر من تأكيدها على ما يقوله المرشد أو يفعله.

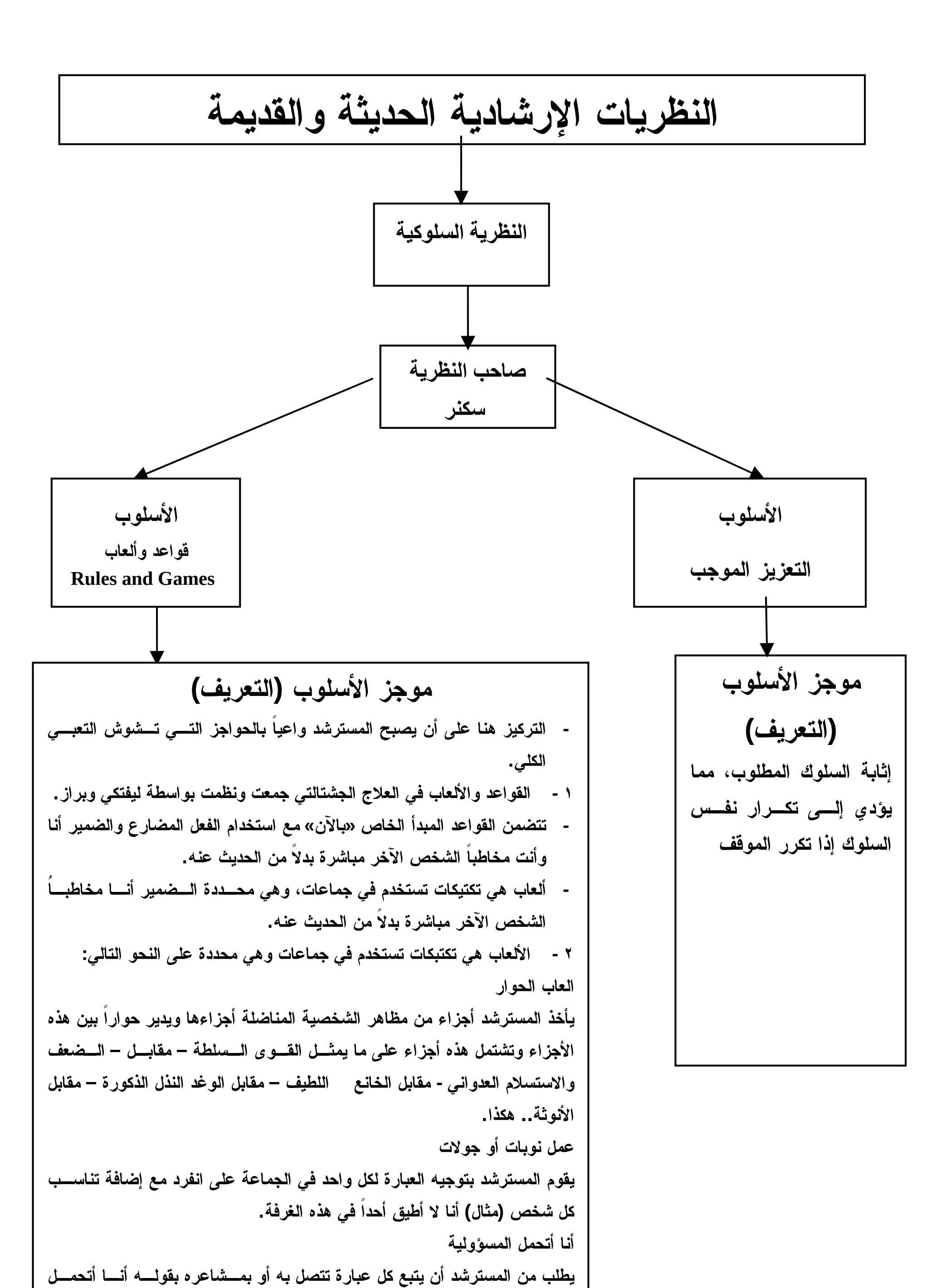
خصائص العلاقة الإرشادية:

- فالأساليب الإرشادية هذا هي طرق للتعبير ونقل تواصلي للتقبل والاحترام والفهم.
- التقبل: يجب أن يتقبل المرشد الحالة أو المسترشد كفرد على ما هو عليه.
- التطابق: يجب أن يكون المرشد متوحد متكامل لا تناقض في شخصيته.
- الفهم: يجب أن يمر المرشد بخبرة الفهم لعالم المسترشد على إلمام بما يقوم به.
- العلاقة الناتجة: علاقة آمنة مطمئنة خالية من التهديـــد ومدعمه له ولكنها ليست اعتمادية.

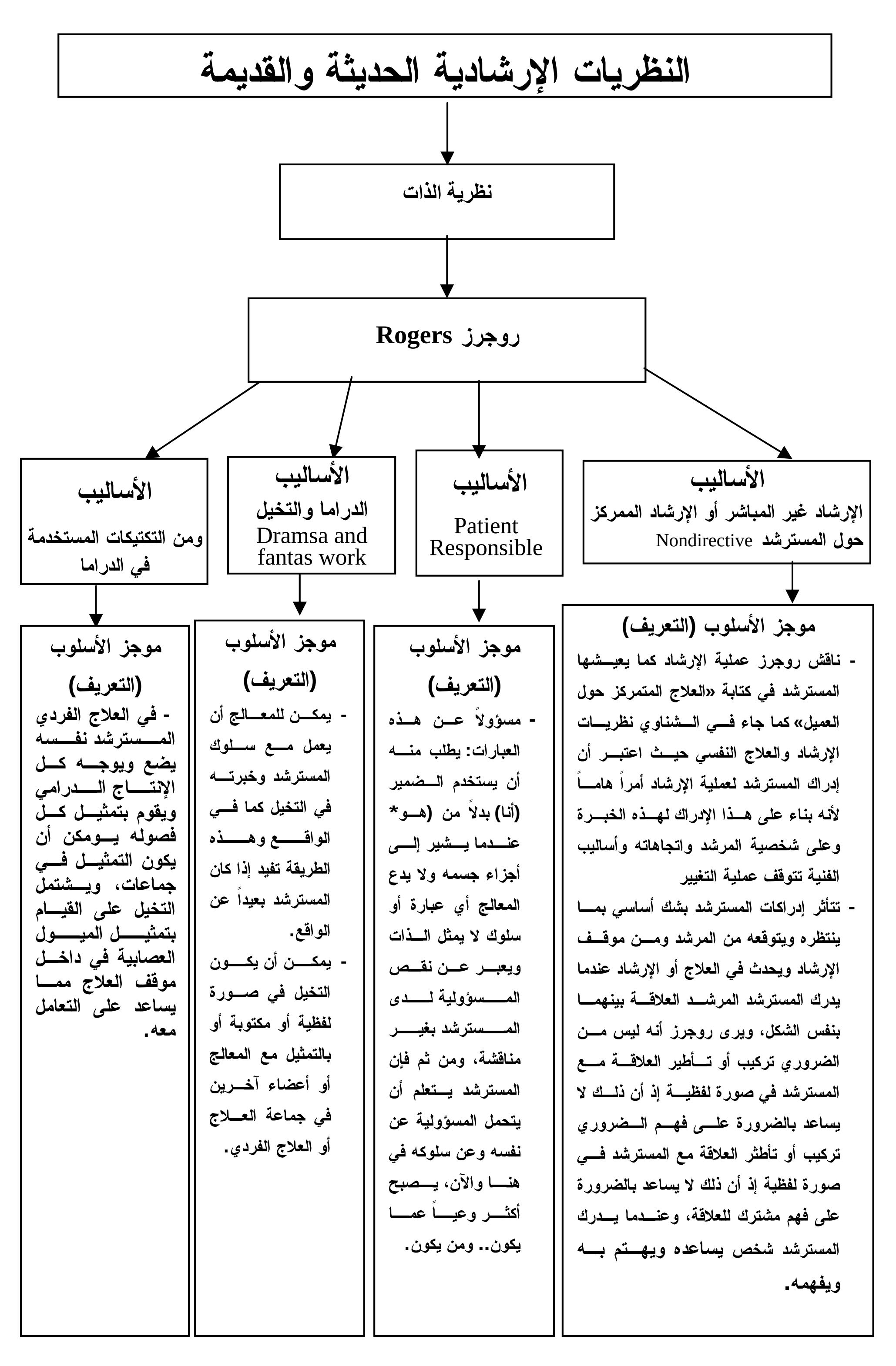
موجز الأسلوب (التعريف)

- إن المرشد الذي لديه هذا الاتجاه أو الخصائص الـــسابقة الـــذكر سوف يعبر عنها بصورة طبيعية وتلقائية وبطرق متنوعة لفظيـــة وغير لفظية والطرق التي ينقـــل به المرشد للمسترشد هذه الخبرة أو الإدراك هـــي التـــي تعتبـــر أساليب أو تقنيات الإرشاد، ولكن هناك بعض الفنيات لردود الفعل التي قد يستخدمها المرشد أثناء المقابلة وغالباً ما يكـــون لهـــا هدف يعرفه المرشد.
- من فنيات رد الفعل أثناء المقابلة الإرشادي.

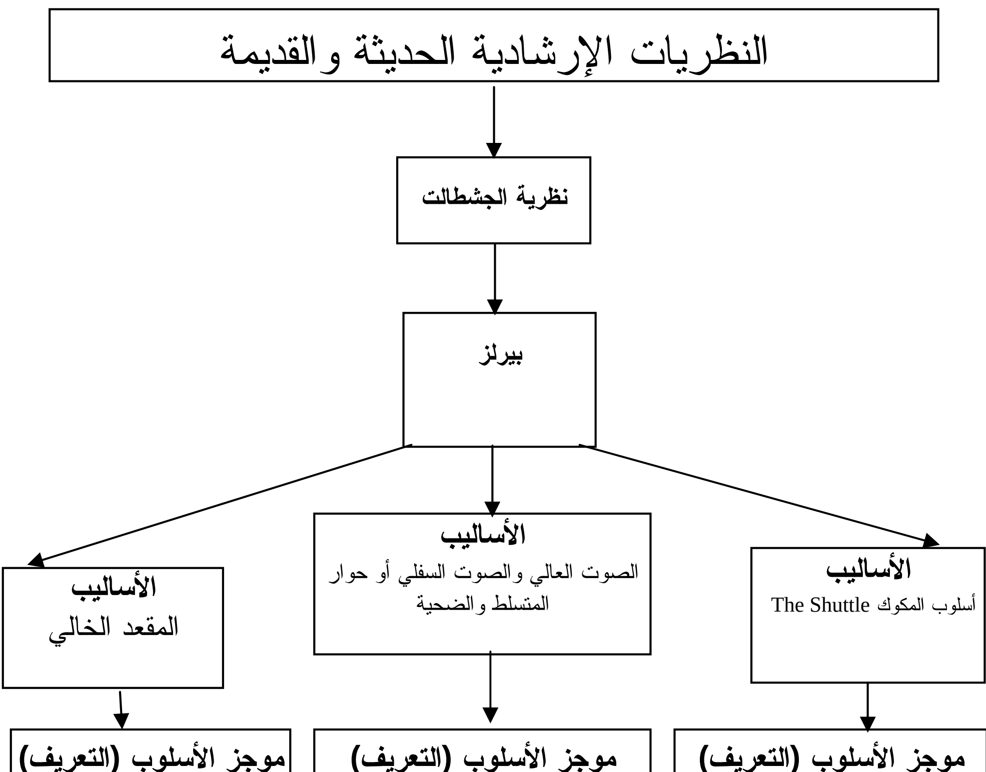

النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
نظرية الذات
كارل روجرز
الأساليب
فنية الصمت
الأساليب
فنية الاتصال
الأساليب
فنية إعادة العبارات
الأساليب
فنية الانعكاس
الأساليب
فنية الإيضاح
موجز الأسلوب
(التعريف)
كأسلوب إرشادي يمكن استخدام الصمت بصورة فعالة، لوضع المسؤولية على المسترشد لمواجهة مشاكله والتحدث عنها.
موجز الأسلوب
(التعريف)
تعتبر قرينة لقضية الصمت إلا أنهما يختلفان في المضمون. تكمن أهمية الاتصالات في كونه وسيلة فعالة في تحقيق الفهم المتبادل بين المرشد والمسترشد على حد سواء.
الإنصات الجيد يحقق معنى الفهم العاطفي للمسترشد إذا استخدم بإحساس مرهف من المرشد لأن إنصاته يكون بعيونه وعقله وقلبه.
موجز الأسلوب
(التعريف)
- هي تكرار المضمون الأساسي لعبارات المسترشد متضمنة المعنى الكلي لعبارته.
- تدعم هذه الفنية فنية الإنصات حيث أنها تؤكد للمسترشد مدى اهتمام المرشد به
موجز الأسلوب
(التعريف)
- فنية الانعكاس يمكن أن تكون مرآة صادقة يعكس بها المرشد مشاعر المسترشد وأحاسيسه، ما ظهر منها وما بطن.
عرف روجرز انعكاس مشاعر بأنه محاولة للفهم من وجهة نظر المسترشد ومن ثم الإشارة إلى ذلك الفهم.
وهي عبارة عن رد ما يقوله المسترشد ما يشعر به إليه بصياغة من المرشد قد تختلف عن صياغة المسترشد أو تشابه معها انعكاساً لمشاعره.
موجز الأسلوب
(التعريف)
وهي بمثابة تغذية راجعة مباشرة من جانب المرشد، لتوضيح ما قد يكون غامضاً وغير مفهوماً في المناقشة التي تدور بينهما، حيث لا يمكن أن تستمر المناقشة دون أن يفهم أحدهما الآخر.



النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
النظرية السلوكية
صاحب النظرية
سكنر
الأسلوب
التعزيز الموجب
الأسلوب
قواعد وألعاب
Rules and Games
موجز الأسلوب
(التعريف)
إثابة السلوك المطلوب، مما يؤدي إلــى تكــرار نفــس السلوك إذا تكرر الموقف
موجز الأسلوب (التعريف)
- التركيز هنا على أن يصبح المسترشد واعياً بالحواجز التــي تــشوش التعبــي الكلي.
١ - القواعد والألعاب في العلاج الجشتالتي جمعت ونظمت بواسطة ليفتكي وبراز.
- تتضمن القواعد المبدأ الخاص «بالآن» مع استخدام الفعل المضارع والضمير أنا وأنت مخاطباً الشخص الآخر مباشرة بدلاً من الحديث عنه.
- ألعاب هي تكتيكات تستخدم في جماعات، وهي محــددة الــضمير أنــا مخاطبــاُ الشخص الآخر مباشرة بدلاً من الحديث عنه.
٢ - الألعاب هي تكتبكات تستخدم في جماعات وهي محددة على النحو التالي:
العاب الحوار
يأخذ المسترشد أجزاء من مظاهر الشخصية المناضلة أجزاءها ويدير حواراً بين هذه الأجزاء وتشتمل هذه أجزاء على ما يمثــل القــوى الــسلطة – مقابــل – الــضعف والاستسلام العدواني - مقابل الخانع اللطيف – مقابل الوغد النذل الذكورة – مقابل الأنوثة.. هكذا.
عمل نوبات أو جولات
يقوم المسترشد بتوجيه العبارة لكل واحد في الجماعة على انفرد مع إضافة تناســب كل شخص (مثال) أنا لا أطيق أحداً في هذه الغرفة.
أنا أتحمل المسؤولية
يطلب من المسترشد أن يتبع كل عبارة تتصل به أو بمــشاعره بقولــه أنــا أتحمــل مسؤولية ذلك.
لدى من يعتقد كل فرد في جماعة العلاج أن لديه سراً خاصاً ينطوي علــى الــشعور بالذنب ولا يشترك في هذا السر أحداً ، ويتخيل كيف يكون شــعوره تجــاه رد فعــل الآخرين له.



النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
نظرية الذات
روجرز Rogers
الأساليب
الإرشاد غير المباشر أو الإرشاد الممركز حول المسترشد Nondirective
الأساليب
Patient Responsible
الأساليب
الدراما والتخيل
Dramsa and fantas work
الأساليب
ومن التكتيكات المستخدمة في الدراما
موجز الأسلوب (التعريف)
- ناقش روجرز عملية الإرشاد كما يعيشها المسترشد في كتابة «العلاج المتمركز حول العميل» كما جاء في الشناوي نظريات الإرشاد والعلاج النفسي حيث اعتبر أن إدراك المسترشد لعملية الإرشاد أمراً هاماً لأنه بناء على هذا الإدراك لهذه الخبرة وعلى شخصية المرشد واتجاهاته وأساليب الفنية تتوقف عملية التغيير
- تتأثر إدراكات المسترشد بشك أساسي بما ينتظره ويتوقعه من المرشد ومن موقف الإرشاد ويحدث في العلاج أو الإرشاد عندما يدرك المسترشد المرشد العلاقة بينهما بنفس الشكل، ويرى روجرز أنه ليس من الضروري تركيب أو تأطير العلاقة مع المسترشد في صورة لفظية إذ أن ذلك لا يساعد بالضرورة على فهم الضروري تركيب أو تأطثر العلاقة مع المسترشد في صورة لفظية إذ أن ذلك لا يساعد بالضرورة على فهم مشترك للعلاقة، وعندما يدرك المسترشد شخص يساعده ويهتم به ويفهمه.
موجز الأسلوب (التعريف)
- مسؤولاً عن هذه العبارات: يطلب منه أن يستخدم الضمير (أنا) بدلاً من (هو* عندما يشير إلى أجزاء جسمه ولا يدع المعالج أي عبارة أو سلوك لا يمثل الذات ويعبر عن نقص المسؤولية لدى المسترشد بغير مناقشة، ومن ثم فإن المسترشد يتعلم أن يتحمل المسؤولية عن نفسه وعن سلوكه في هنا والآن، يصبح أكثر وعياً عما يكون.. ومن يكون.
موجز الأسلوب (التعريف)
- يمكن للمعالج أن يعمل مع سلوك المسترشد وخبرته في التخيل كما في الواقع وهذه الطريقة تفيد إذا كان المسترشد بعيداً عن الواقع.
- يمكن أن يكون التخيل في صورة لفظية أو مكتوبة أو بالتمثيل مع المعالج أو أعضاء آخرين في جماعة العلاج أو العلاج الفردي.
موجز الأسلوب (التعريف)
- في العلاج الفردي المسترشد نفسه يضع ويوجه كل الإنتاج الدرامي ويقوم بتمثيل كل فصوله يومكن أن يكون التمثيل في جماعات، ويشتمل التخيل على القيام بتمثيل الميول العصابية في داخل موقف العلاج مما يساعد على التعامل معه.



موجز الأسلوب (التعريف)

- ويشمل هذا الأسلوب على توجيه انتباه المسترشد للوراء وللأمام من نشاط أو خبرة.
- في إحدى صورة فإن المسترشد يتحرك بين الكلام والإصغاء لنفسه.
- يتحرك المسترشد ذهاباً وجيئه بين إعادة معايشة خبرة سابقة في الخيال وفي هنا والآن.
- يقوم المرشد بتسهيل العملية بلفت نظر المسترشد إلى ما قاله وكيف قاله فمثلاً يسأله «هل أنت واع أو عارف بهذه الجملة؟»

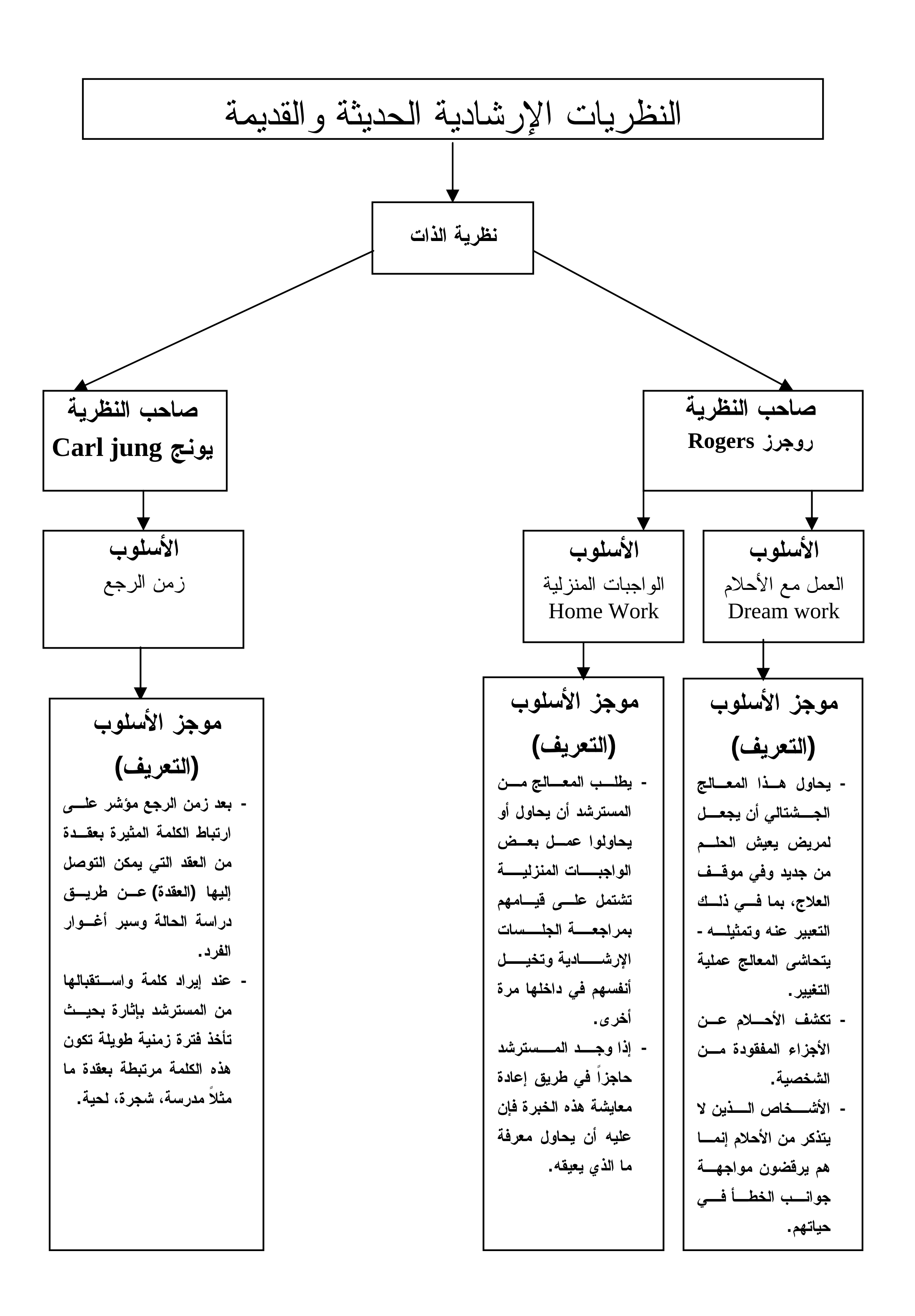
موجز الأسلوب (التعريف)

- إن الصراعات العصابية تشتمل على جوانب أو سمات متضادة من الشخصية وعندما يصبح المعالج وعياً بهذا الانشقاق في الشخصية فإنه يطلب من المريض أن يجرب أخذ كل جزء من الصراع عن طريق محادثة ثنائية.
- الصوت العالي: يمثل صوت المجتمع والضمير والأمور الواجب الالتزام بها والتي تم إسقاطها داخلياً بواسطة الفرد، وهي بصفة أساسية من الأبوين، فهو الصالح المستقيم الكامل والموقع للعقاب.
- الصوت السفلي: يمثل: «الهو» عند فرويد أو ما دون الذات عند بيرلز، وهو بداني ملتمس الأعذار يخر متطلبات الصوت العالي وكثراً من ينجح.
- تتحقق عملية المكاملة والاندماج بين الصوتين عندما يصبح المرشد واعياً بكل من الصوتين العلوي والسفلي عن طريق الدخول في محاوره ومحادثة ثنائية، يقوم بها المسترشد بدوين؟

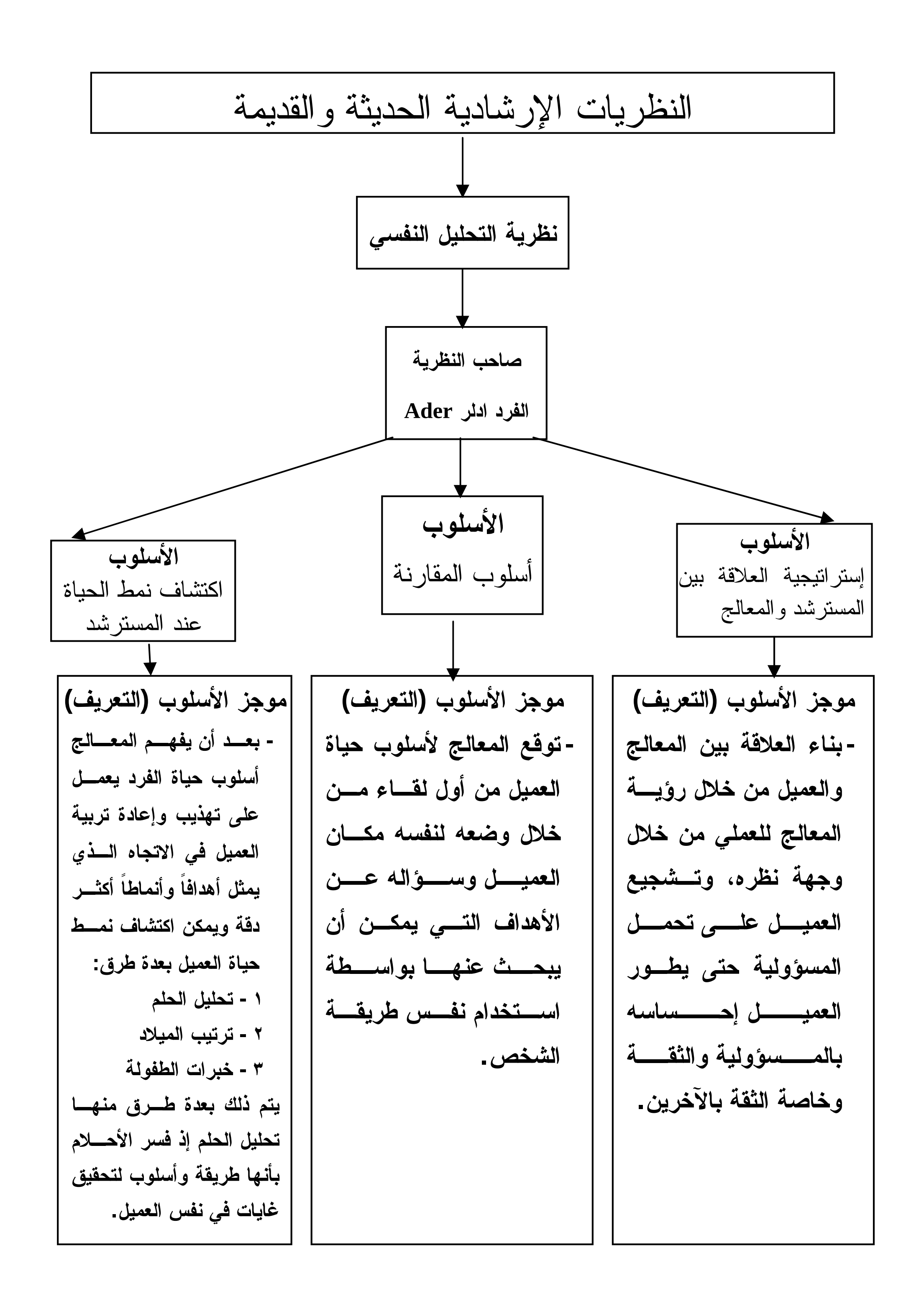
موجز الأسلوب (التعريف)

- يعتبر أسلوب المقعد الخالي من أوسع الأساليب الجشالتية استخداماً.
- هو أسلوب المحاورة بين المسترشد وآخرين أو بين أجزاء شخصية ذلك المسترشد.
- يستخدم في العلاج الجمعي.
- يوضع مقعدان كل منهما يواجه الآخر، أحداهما يمثل المريض أو جانب من الشخصية، والثاني يمثل شخصاً آخر أو الجزء المقابل من الشخصية، ويقوم المسترشد بتمثيل الدورين بالتبادل والانتقال من أحد المقعدين إلى الآخر.

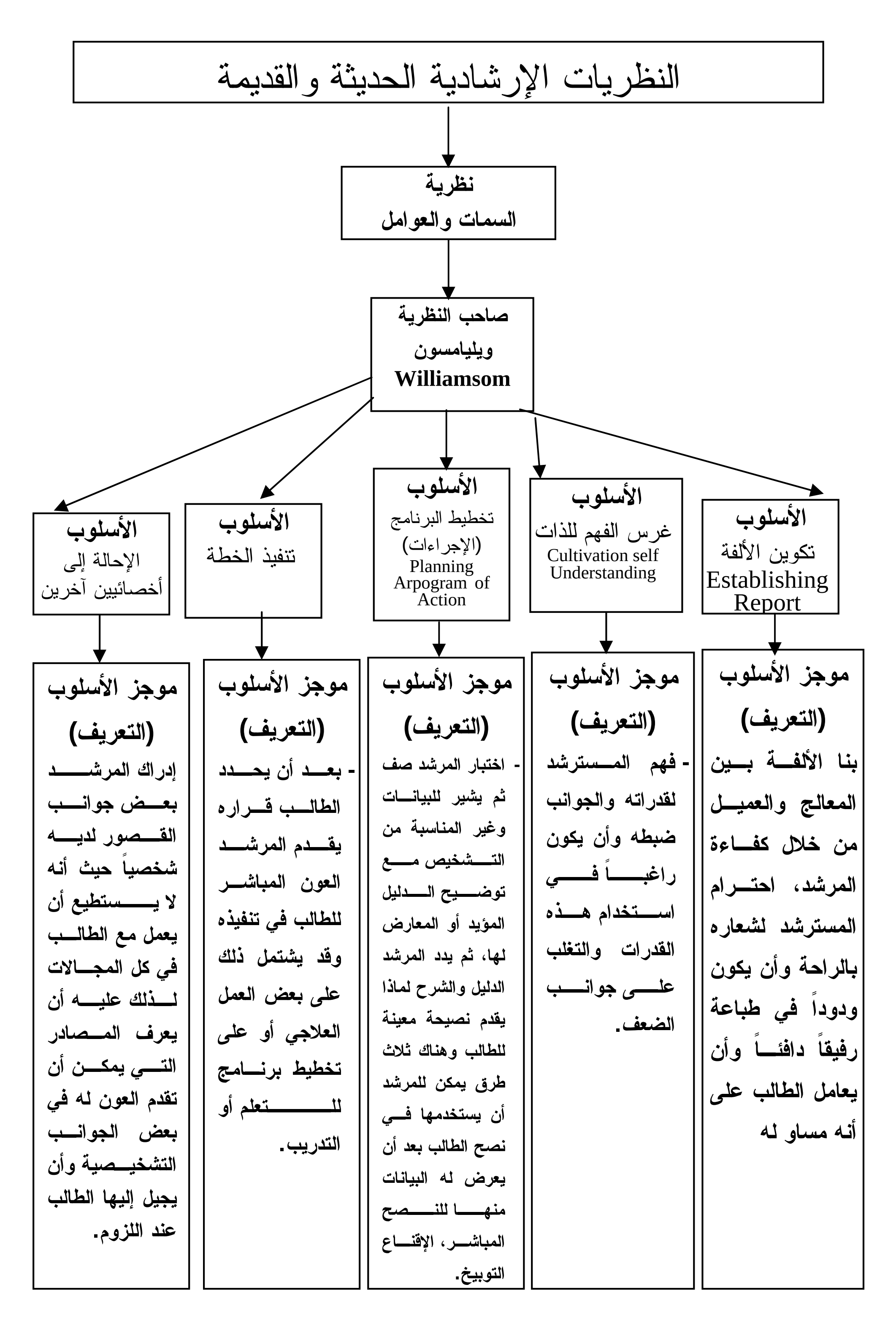
مهمة المعالج: مراقبة الحوار إرشاد المسترشد إلى تغيير المقعد عند الحاجة لذلك يقترح العبارات التي يقولها المسترشد يلفت انتباه المسترشد إلى ما قاله أو إلى كيف قاله.



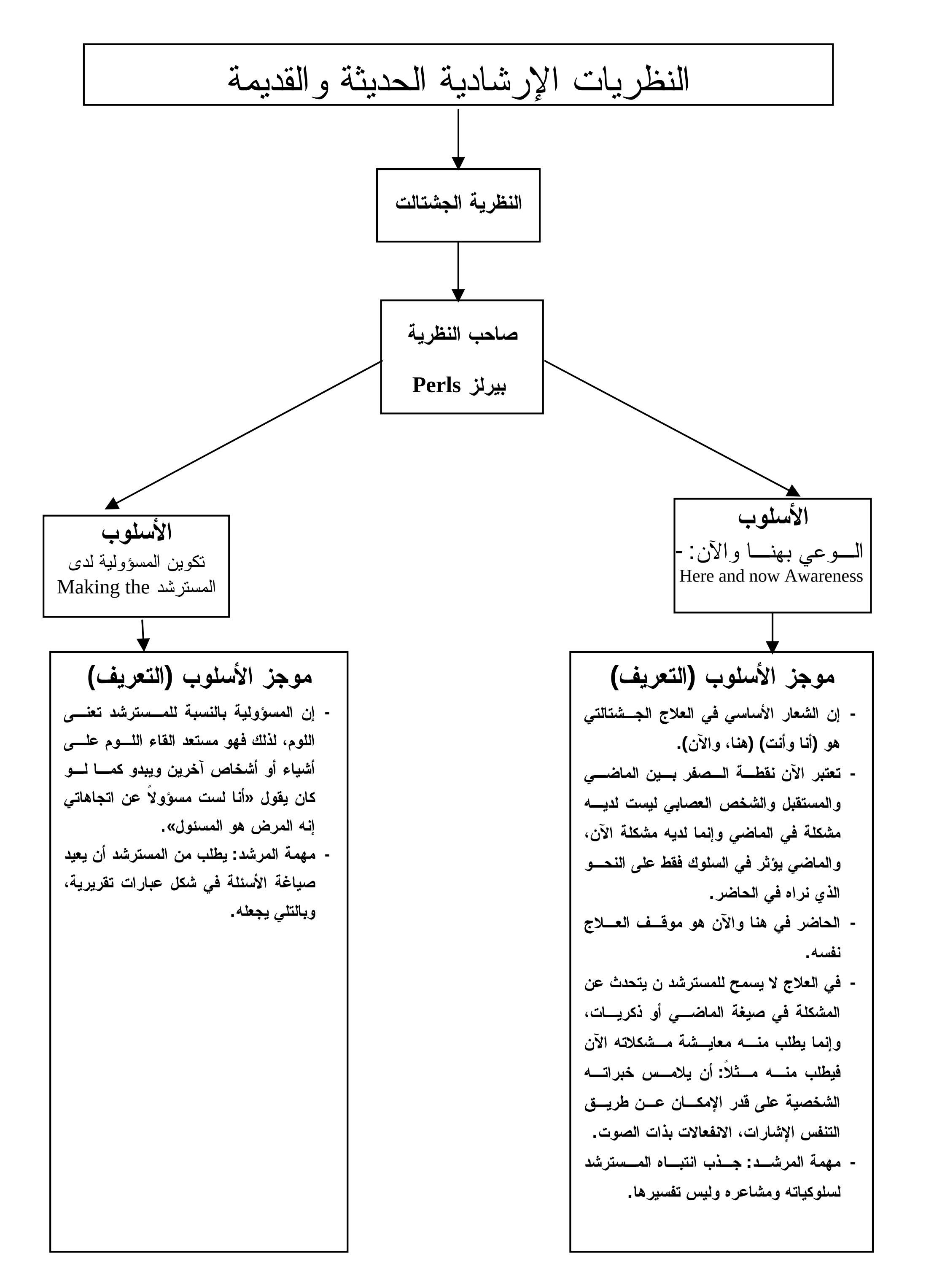
النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
نظرية الذات
صاحب النظرية
روجرز Rogers
صاحب النظرية
يونج Carl jung
الأسلوب
العمل مع الأحلام
Dream work
الأسلوب
الواجبات المنزلية
Home Work
الأسلوب
زمن الرجع
موجز الأسلوب
(التعريف)
- يحاول هذا المعالج الجشتالي أن يجعل لمريض يعيش الحلم من جديد وفي موقف العلاج، بما في ذلك التعبير عنه وتمثيله - يتحاشى المعالج عملية التغيير.
- تكشف الأحلام عن الأجزاء المفقودة من الشخصية.
- الأشخاص الذين لا يتذكر من الأحلام إنما هم يرقضون مواجهة جوانب الخطأ في حياتهم.
موجز الأسلوب
(التعريف)
- يطلب المعالج من المسترشد أن يحاول أو يحاولوا عمل بعض الواجبات المنزلية تشتمل على قيامهم بمراجعة الجلسات الإرشادية وتخيل أنفسهم في داخلها مرة أخرى.
- إذا وجد المسترشد حاجزاً في طريق إعادة معايشة هذه الخبرة فإن عليه أن يحاول معرفة ما الذي يعيقه.
موجز الأسلوب
(التعريف)
- بعد زمن الرجع مؤشر على ارتباط الكلمة المثيرة بعقدة من العقد التي يمكن التوصل إليها (العقدة) عن طريق دراسة الحالة وسبر أغوار الفرد.
- عند إيراد كلمة واستقبالها من المسترشد بإثارة بحيث تأخذ فترة زمنية طويلة تكون هذه الكلمة مرتبطة بعقدة ما مثلاً مدرسة، شجرة، لحية.



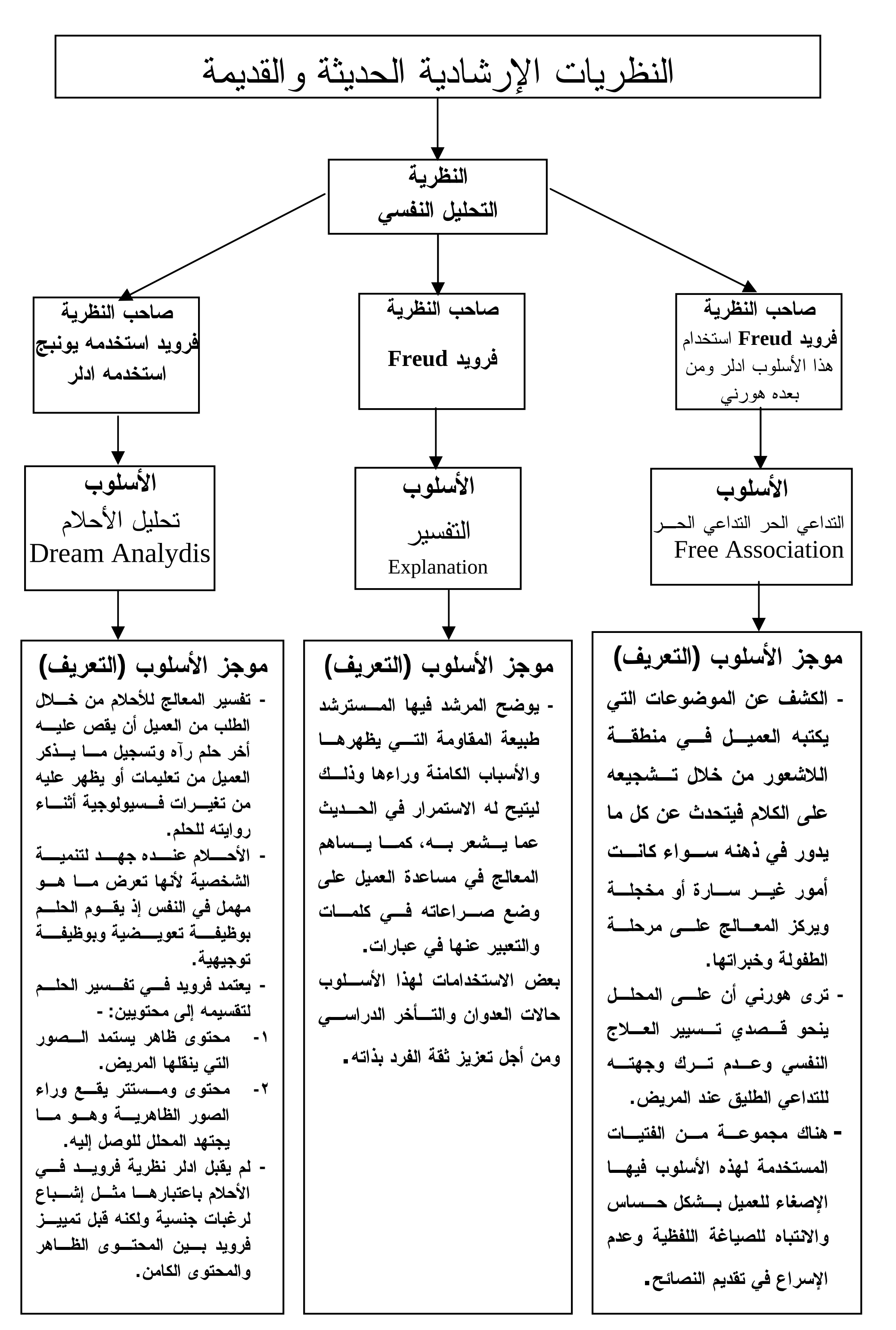
النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
نظرية التحليل النفسي
صاحب النظرية
الفرد ادلر Ader
الأسلوب
إستراتيجية العلاقة بين المسترشد والمعالج
الأسلوب
أسلوب المقارنة
الأسلوب
اكتشاف نمط الحياة عند المسترشد
موجز الأسلوب (التعريف)
- بناء العلاقة بين المعالج والعميل من خلال رؤية المعالج للعملي من خلال وجهة نظره، وتشجيع العميل على تحمل المسؤولية حتى يطور العميل إحساسه بالمسؤولية والثقة وخاصة الثقة بالآخرين.
موجز الأسلوب (التعريف)
- توقع المعالج لأسلوب حياة العميل من أول لقاء من خلال وضعه لنفسه مكان العميل وسؤاله عن الأهداف التي يمكن أن يبحث عنها بواسطة استخدام نفس طريقة الشخص.
موجز الأسلوب (التعريف)
- بعد أن يفهم المعالج أسلوب حياة الفرد يعمل على تهذيب وإعادة تربية العميل في الاتجاه الذي يمثل أهدافاً وأنماطاً أكثر دقة ويمكن اكتشاف نمط حياة العميل بعدة طرق:
١ - تحليل الحلم
٢ - ترتيب الميلاد
٣ - خبرات الطفولة
يتم ذلك بعدة طرق منها تحليل الحلم إذ فسر الأحلام بأنها طريقة وأسلوب لتحقيق غايات في نفس العميل.



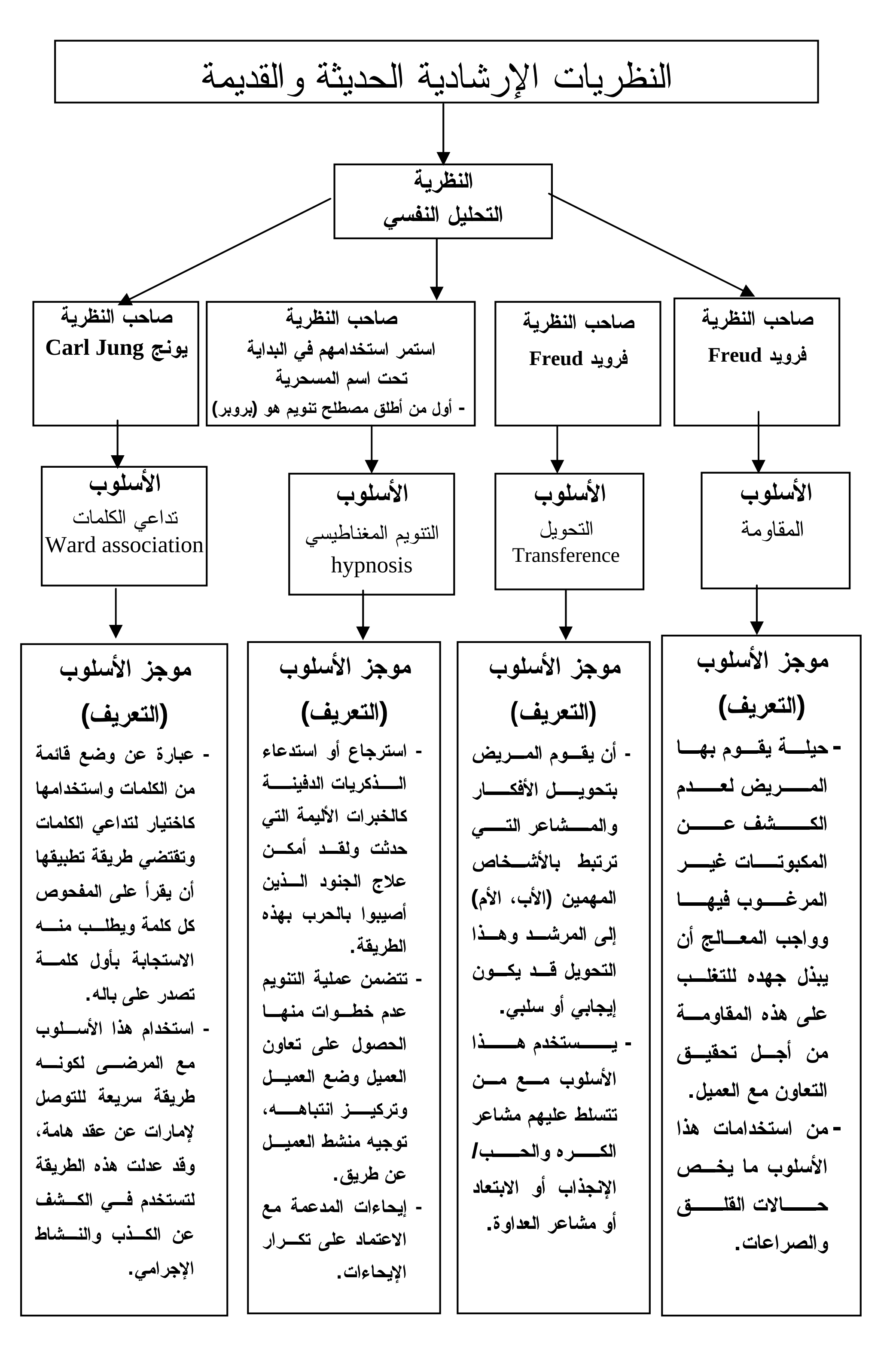
النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
نظرية
السمات والعوامل
صاحب النظرية
ويليامسون
Williamsom
الأسلوب
تكوين الألفة
Establishing Report
الأسلوب
غرس الفهم للذات
Cultivation self Understanding
الأسلوب
تخطيط البرنامج (الإجراءات)
Planning Arpogram of Action
الأسلوب
تنفيذ الخطة
الأسلوب
الإحالة إلى أخصائيين آخرين
موجز الأسلوب (التعريف)
بنا الألفة بين المعالج والعميل من خلال كفاءة المرشد، احترام المسترشد لشعاره بالراحة وأن يكون ودوداً في طباعة رفيقاً دافئاً وأن يعامل الطالب على أنه مساو له
موجز الأسلوب (التعريف)
- فهم المسترشد لقدراته والجوانب ضبطه وأن يكون راغباً في استخدام هذه القدرات والتغلب على جوانب الضعف.
موجز الأسلوب (التعريف)
- اختيار المرشد صف ثم يشير للبيانات وغير المناسبة من التشخيص مع توضيح الدليل المؤيد أو المعارض لها، ثم يدد المرشد الدليل والشرح لماذا يقدم نصيحة معينة للطالب وهناك ثلاث طرق يمكن للمرشد أن يستخدمها في نصح الطالب بعد أن يعرض له البيانات منها للنصح المباشر، الإقناع التوبيخ.
موجز الأسلوب (التعريف)
- بعد أن يحدد الطالب قراره يقدم المرشد العون المباشر للطالب في تنفيذه وقد يشتمل ذلك على بعض العمل العلاجي أو على تخطيط برنامج للتعلم أو التدريب.
موجز الأسلوب (التعريف)
إدراك المرشد بعض جوانب القصور لديه شخصياً حيث أنه لا يستطيع أن يعمل مع الطالب في كل المجالات لذلك عليه أن يعرف المصادر التي يمكن أن تقدم العون له في بعض الجوانب التشخيصية وأن يجيل إليها الطالب عند اللزوم.



النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
النظرية الجشتالت
صاحب النظرية
بيرلز Perls
الأسلوب
الــوعي بهنـــا والآن: -
Here and now Awareness
الأسلوب
تكوين المسؤولية لدى
المسترشد Making the
موجز الأسلوب (التعريف)
- إن الشعار الأساسي في العلاج الجــشتالتي هو (أنا وأنت) (هنا، والآن).
- تعتبر الآن نقطــة الــصفر بــين الماضــي والمستقبل والشخص العصابي ليست لديــه مشكلة في الماضي وإنما لديه مشكلة الآن، والماضي يؤثر في السلوك فقط على النحــو الذي نراه في الحاضر.
- الحاضر في هنا والآن هو موقــف العــلاج نفسه.
- في العلاج لا يسمح للمسترشد ن يتحدث عن المشكلة في صيغة الماضــي أو ذكريــات، وإنما يطلب منـــه معايــشة مــشكلاته الآن فيطلب منـــه مــثلاً: أن يلامـــس خبراتـــه الشخصية على قدر الإمكـــان عـــن طريــق التنفس الإشارات، الانفعالات بذات الصوت.
- مهمة المرشــد: جــذب انتبــاه المــسترشد لسلوكياته ومشاعره وليس تفسيرها.
موجز الأسلوب (التعريف)
- إن المسؤولية بالنسبة للمــسترشد تعنــى اللوم، لذلك فهو مستعد القاء اللــوم علــى أشياء أو أشخاص آخرين ويبدو كمــا لــو كان يقول «أنا لست مسؤولاً عن اتجاهاتي إنه المرض هو المسئول».
- مهمة المرشد: يطلب من المسترشد أن يعيد صياغة الأسئلة في شكل عبارات تقريرية، وبالتلي يجعله.



النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
النظرية التحليل النفسي
صاحب النظرية
فرويد Freud استخدام هذا الأسلوب ادلر ومن بعده هورني
صاحب النظرية
فرويد Freud
صاحب النظرية
فرويد استخدمه يونبج استخدمه ادلر
الأسلوب
التداعي الحر التداعي الحـــر
Free Association
الأسلوب
التفسير
Explanation
الأسلوب
تحليل الأحلام
Dream Analydis
موجز الأسلوب (التعريف)
- الكشف عن الموضوعات التي يكتبه العميل في منطقة اللاشعور من خلال تشجيعه على الكلام فيتحدث عن كل ما يدور في ذهنه سواء كانت أمور غير سارة أو مخجلة ويركز المعالج على مرحلة الطفولة وخبراتها.
- ترى هورني أن على المحلل ينحو قصدي تسيير العلاج النفسي وعدم ترك وجهته للتداعي الطليق عند المريض.
- هناك مجموعة من الفتيات المستخدمة لهذه الأسلوب فيها الإصغاء للعميل بشكل حساس والانتباه للصياغة اللفظية وعدم الإسراع في تقديم النصائح.
موجز الأسلوب (التعريف)
- يوضح المرشد فيها المسترشد طبيعة المقاومة التي يظهرها والأسباب الكامنة وراءها وذلك ليتيح له الاستمرار في الحديث عما يشعر به، كما يساهم المعالج في مساعدة العميل على وضع صراعاته في كلمات والتعبير عنها في عبارات.
بعض الاستخدامات لهذا الأسلوب حالات العدوان والتأخر الدراسي ومن أجل تعزيز ثقة الفرد بذاته.
موجز الأسلوب (التعريف)
- تفسير المعالج للأحلام من خلال الطلب من العميل أن يقص عليه أخر حلم رآه وتسجيل ما يذكر العميل من تعليمات أو يظهر عليه من تغيرات فسيولوجية أثناء روايته للحلم.
- الأحلام عنده جهد لتنمية الشخصية لأنها تعرض ما هو مهمل في النفس إذ يقوم الحلم بوظيفة تعويضية وبوظيفة توجيهية.
- يعتمد فرويد في تفسير الحلم لتقسيمه إلى محتويين: -
١- محتوى ظاهر يستمد الصور التي ينقلها المريض.
٢- محتوى ومستتر يقع وراء الصور الظاهرية وهو ما يجتهد المحلل للوصل إليه.
- لم يقبل ادلر نظرية فرويد في الأحلام باعتبارها مثل إشباع لرغبات جنسية ولكنه قبل تمييز فرويد بين المحتوى الظاهر والمحتوى الكامن.


النظريات الإرشادية الحديثة والقديمة
النظرية
التحليل النفسي
صاحب النظرية
فرويد Freud
صاحب النظرية
فرويد Freud
صاحب النظرية
استمر استخدامهم في البداية
تحت اسم المسحرية
- أول من أطلق مصطلح تنويم هو (بروبر)
صاحب النظرية
يونج Carl Jung
الأسلوب
المقاومة
الأسلوب
التحويل
Transference
الأسلوب
التنويم المغناطيسي
hypnosis
الأسلوب
تداعي الكلمات
Ward association
موجز الأسلوب
(التعريف)
- حيلة يقوم بها المريض لعدم الكشف عن المكبوتات غير المرغوب فيها وواجب المعالج أن يبذل جهده للتغلب على هذه المقاومة من أجل تحقيق التعاون مع العميل.
- من استخدامات هذا الأسلوب ما يخص حالات القلق والصراعات.
موجز الأسلوب
(التعريف)
- أن يقوم المريض بتحويل الأفكار والمشاعر التي ترتبط بالأشخاص المهمين (الأب، الأم) إلى المرشد وهذا التحويل قد يكون إيجابي أو سلبي.
- يستخدم هذا الأسلوب مع من تتسلط عليهم مشاعر الكره والحب/ الإنجذاب أو الابتعاد أو مشاعر العداوة.
موجز الأسلوب
(التعريف)
- استرجاع أو استدعاء الذكريات الدفينة كالخبرات الأليمة التي حدثت ولقد أمكن علاج الجنود الذين أصيبوا بالحرب بهذه الطريقة.
- تتضمن عملية التنويم عدم خطوات منها الحصول على تعاون العميل وضع العميل وتركيز انتباهه، توجيه منشط العميل عن طريق.
- إيحاءات المدعمة مع الاعتماد على تكرار الإيحاءات.
موجز الأسلوب
(التعريف)
- عبارة عن وضع قائمة من الكلمات واستخدامها كاختيار لتداعي الكلمات وتقتضي طريقة تطبيقها أن يقرأ على المفحوص كل كلمة ويطلب منه الاستجابة بأول كلمة تصدر على باله.
- استخدام هذا الأسلوب مع المرضى لكونه طريقة سريعة للتوصل لإمارات عن عقد هامة، وقد عدلت هذه الطريقة لتستخدم في الكشف عن الكذب والنشاط الإجرامي.

الفصل الثالث

- **وسائل جمع المعلومات في المجال العسكري**

١-المقابلة .

٢-الملاحظة .

٣-السجل المجمع .

٤-دراسة الحالة .

٥-الاختبارات والمقاييس .

وسائل جمع المعلومات
في المجال العسكري

تتعدد الوسائل والطرائق التي يعتمد عليها المرشد النفسي عند جمع البيانات، أو المعلومات عن الفرد العسكري قبل عملية التشخيص، ويعتمد الإرشاد النفسي في تحقيق أهدافه على جمع المعلومات اللازمة عن الفرد العسكري من بيانات ومعلومات شخصية وبيئية وأسرية، والحصول على معلومات دقيقة وصحيحة قبل عملية الإرشاد تساعد المرشد في تشخيص مشكلة الفرد، وتحديد أنسب الطرائق والأساليب الإرشادية في حل هذه المشكلة .

وتتعدد وسائل جمع المعلومات ، وتتعدد معها مميزاتها وعيوبها ، فما تمتاز به أداة قد يكون عيباً في سواها ، وما يلائم موقفاً ما قد لا يكون مناسباً لموقف آخر، وقد يعتمد المرشد النفسي على وسيلة معينة من وسائل جمع المعلومات للكشف عن بعض جوانب شخصية الفرد العسكري فتنجح هذه الوسيلة، بينما تفشل طرائق أخرى في الكشف عنها، وقد يستخدم المرشد عدة طرائق، أو أدوات للتوصل إلى تشخيص الحالة بشكل دقيق وصحيح .

ومن الوسائل والأدوات المستخدمة في جميع المعلومات اللازمة لعملية الإرشاد النفسي ما يلي :

١- المقابلة :

يستخدم المرشد النفسي المقابلة كوسيلة من وسائل جمع المعلومات ، وتعد المقابلة استبياناً شفوياً يقوم من خلاله المرشد بجمع المعلومات والبيانات من الفرد العسكري، ويمكن إجراء مقابلة، أو أكثر لجمع المعلومات المطلوبة، وذلك بشكل مباشر عن طريق الالتقاء بالشخص ذاته، وتوجيه أسئلة له وتلقي إجابات منه وتتميز المقابلة عن غيرها من الوسائل بأنها تُمَكِّنُ من الحصول على

معلومات لا يمكن الحصول عليها باستخدام الوسائل الأخرى،مثل التعرف إلى أفكار الشخص ومشاعره وملامحه، والتعبيرات غير اللفظية .

وتعرف المقابلة بأنها:" علاقة مهنية اجتماعية تتم وجهاً لوجه ضمن أهداف معينة يضعها المرشد ، وتتم في مكان ما ولفترة زمنية معينة" .

ويعرف أنجلس وانجلش المقابلة: "بأنها عبارة عن محادثة موجهة يجريها فـرد مع فرد آخر يكون الهدف منها استثارة أنواع معينة من المعلومات؛ لاستخدامها في البحث، أو التشخيص والعلاج" .

ويعرفها زهران:"بأنها علاقة اجتماعية مهنية دينامية وجهاً لوجه بين المرشـد والعميل في جو نفسي آمن تسوده الثقة المتبادلة بين الطـرفين ، بهـدف جمـع معلومات؛ لحل المشكلة" .

ويعرفها بنجهام:"بأنها المحادثة الجادة الموجهة نحو هدف معـين غيـر مجـرد الرغبة في المحادثة لذاتها" .

ويعرف عمر المقابلة:"بأنها مواجهة إنسانية بين المرشد النفسي والمسترشد في مكان محدد، وبناء على موعد سابق لفترة زمنية معينة من أجل تحقيق أهـداف خاصة"

- <u>أنواع المقابلة : -</u>

تختلف أنواع المقابلة باختلاف أنواعها ، ونوع المشكلة المراد حلها ، و تختلف أيضا باختلاف درجة الاستعداد لها ، فهناك من يقسم المقابلة حسب مستوياتها، أو تدريجها إلى قسمين، وذلك من خلال الأهـداف التـي تـسعى المقابلة تحقيقها، وهي:

- المقابلة المبدئية، أو مقابلة الاستقبال.
- المقابلة النهائية .

وهناك من يقسمها حسب الأسلوب إلى :

- مقابلة مقننة ، وهي مقابلة محدودة بأسئلة معينة، وتتطلب إجابات واضحة ومحدودة .

- مقابلة حرة: وهي غير مقننة والمرشد هنا لا يتقيد بأسئلة معينة، ويترك الإجابة للشخص بحرية ويسمح له بالتعبير عن انفعالاته، وميوله واستعداداته بكل حرية.

وأيضا يمكن تقسيمها حسب نوع المشكلة:

- مقابلة تمكن الفرد العسكري من فهم نفسه وقدراته، واستبصاره بمشكلاته ونواحي القوة والضعف عنده .

- مقابلة لتبصير الفرد العسكري بنفسه، وتزويده بالمعلومات حتى تكون لديه القدرة على اتخاذ القرار بنفسه.

- **خطوات إجراء المقابلة :**

١ – مرحلة الإعداد :

يتطلب الإعداد للمقابلة تحديد الأهداف والطرائق والمحاور الرئيسية التي تدور حولها المقابلة ، ومعرفة بعض المعلومات عن الشخص ، وتحديد الأسئلة وتحديد زمان المقابلة ومكانها ، بحيث يجب إن يكون الزمن كافياً لأجراء المقابلة، و يكون مكانها هادئا مريحا للمرشد والفرد العسكري، ولا تكون هناك ضوضاء وإزعاج في أثنائها، كما ينبغي تحديد وتجهيز الأدوات التي سوف يتم استخدامها في المقابلة .

٢ – مرحلة بدء المقابلة : -

وتبدأ هذه المرحلة باستقبال الشخص، والتعرف إليه والترحيب به، وتوفير جو متبادل من الثقة بحيث يبدأ المرشد الكلام عن مواضيع عامة من شأنها أن تخلق جواً من الألفة والمحبة بين المرشد والشخص الذي يقابله ، ثم بعد ذلك يبدأ

المرشد ببناء علاقة مهنية صحيحة وسليمة، تقوم على الثقة المتبادلة والاحتـــرام بين الطرفين، وتهيئة الجو المناسب للحديث من قبل الشخص بعد توفير هذا الجو الذي يشجع الشخص على الحديث عن مشكلته بكل أريحية واطمئنان .

ثم يحاول المرشد أن يتعرف إلى الخصائص والسمات الشخصية للمسترشد، ومعرفة وميوله، واستعداداته واتجاهاته .

٣ – مرحلة البناء، وهي مرحلة تحقيق أهداف المقابلة : -

وتبدأ هذه المرحلة بمساعدة الشخص على حل المشكلة التي يواجهها ، مـــن خلال التحدث عن المشكلة الرئيسية، وأهم الصعوبات والعوائق التـــي تواجهـــه، ويبدأ المرشد بتشجيع الشخص، ومساعدته على استبصار ذاته ومعرفة قدراتـــه، بمزيدٍ من سعة الصدر، وتقبل كلَّ ما يقوله ويُوجّه له أسئلة واضحة تكون علـــى شكل مناقشة، ويتجنب الأسئلة الساخرة، والأسئلة الكثيرة التـــي مـــن شـــأنها أن تشتت الشخص.

وعلى المرشد أيضا ملاحظة سلوك الشخص بالإضـــافة لحركاتـــه، وانفعالاتـــه وطريقة تفكيره.

٤ – مرحلة الإنهاء: -

و تتضمن هذه المرحلة إنهاء المقابلة بشكل تدريجي وغير مفاجئ، من خلال تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها هذه المقابلة ، ويجب إن تنتهـــي بـــصورة وديّة، ويكون إنهاؤها بملخص عام لما جرى خلالها، وإعطاء الفرصة للـــشخص إذا كان يريد أن يقول شيئاً قبل نهايتها من خلال عبارات الود والأسلوب المجامل الذي لا يحمل أي معنى للإهانة أو التجريح . ثم يكون الاتفاق على تحديد موعـــد المقابلة المقبلة .

- <u>عوامل نجاح المقابلة :</u>

١ – تحديد الأهداف ، من خلال الإعداد المسبق، والدقيق للمقابلة .

٢ – تحديد الأسئلة وإعدادها بشكل جيد بحيث تكون صياغتها واضحة بشكل يُسَهِّل على الشخص فهم السؤال الموجه إليه، وبالتالي يستطيع الإجابة بشكل واضح .

٣ – العلاقة يجب أن تكون مبنية على الثقة المتبادلة، وأن يسودها جو من الألفة، والمحبة تحت إطار مهني .

٤ – يجب أن يكون مكان المقابلة هادئاً ومريحاً، بعيداً عن الضوضاء والإزعاج بحيث يستطيع الشخص أن يتكلم عن نفسه بكل راحة.

٥ – على المرشد أن يكون ذو خبرة ودراية، وألا يطلق أحكاماً بناء على رأيه الشخصي، وإنما يجب أن يكون موضوعياً وحيادياً .

٦ – عدم استخدام مصطلحات نفسية معقدة من قبل المرشد، وإنما يجب أن تكون ألفاظه واضحة، ومفهومة حتى يسهل على الشخص فهمها .

<u>المهارات والفنيات المستخدمة في المقابلة</u>

١ – مهارة طرح الأسئلة : -

تهدف هذه الفنية الى تحديد الأسئلة بشكل واضح بعيد عن الغموض ، وتصاغ الأسئلة في المقابلة بشكل حر ومفتوح ، ويجب أن يختار المرشد الوقت المناسب؛ لطرح الأسئلة بحيث لا يقاطع الشخص في أثناء حديثه ليقوم بسؤاله، وإنما يكون طرح الأسئلة في الوقفات البسيطة في أثناء المقابلة.

٢ – مهارة الإصغاء :

المرشد هو مستمع بالأساس لكل ما يقوله الشخص ، والشخص هو محض اهتمام من قبل المرشد ، ويجب على المرشد أن يتتبع وينتبه لكل ما

يقوله الشخص، ولأي تفاصيل حتى ولو كانت صغيرة ، الأمـر الـذي يجعـل الشخص يشعر باهتمام المرشد ومشاركته .

٣ – مهارة إعادة صياغة العبارات : عندما يتحدث الشخص عـن نفـسه، أو عن المشكلة التي يمر بها، فإنه بذلك يريد توضيح حالتـه أو مـا يمـر بـه للمرشد، وعليه فإن المرشد يستخدم مهارة إعادة صياغة العبارات، وذلك من خلال ما يقوله الشخص، والهدف من ذلك هو أن يشعر الشخص أنه متفاعـل معه، ومتابع لكل ما يقوله.

٤ – التقبل الإيجابي غير المشروط : وذلك أن يتقبل المرشد الشخص دون أي شروط أو عوائق .

٥ – عكس المشاعر: وذلك من خلال تفهم الوضع العاطفي للـشخص بحيـث يبين له أنه متعاطف معه، يشعر به ويحس بما يعانيه هذا الشخص، كأن يقول المرشد للشخص:" أرى دموعا في عينيك، هل تشعر بالألم؟ "

٦ – مهارة التلخيص : التلخيص أشبه باسترجاع الأحـداث حينمـا يلخـص المرشد للمسترشد المشكلة، وبذلك فإنه يعكس الصورة للشخص ما قبل فيـه عدد من قبل الشخص ، فالتخليص يرسم صورة الخطوط الرئيـسية(النقـاط الرئيسية) التي يجمعها معاً من المحتويات " الموضوع الرئيـسي " ، ويأخـذ أيضا بعين الاعتبار المشاعر التي عبر عنها الشخص ، فـإن المرشـد بهـذا التلخيص يشعر الشخص بأنه محل اهتمام ورعاية، وأن المرشد متواصل معه قلباً وقالباً .

٧ – مهارة المواجهة : الاستخدام الصحيح لهذه المهارة يوظف فـي جلـب الوعي للشخص بطريقة مقبولة، وهي مهارة فعالة في كشف التناقضات بـين ما يقوله الشخص وما يفعله .

- **<u>- مزايا المقابلة : -</u>**

- الحصول على معلومات وبيانات يصعب الحصول عليها من وسائل أخرى .

- إعطاء الفرصة لإيجاد جو من العلاقة المهنية، التي تتسم بالحميمة والثقة المتبادلة .

- إعطاء نوع من الثقة بالذات بالنسبة للشخص، وذلك عندما يجد شخصاً وهو المرشد يساعده في الاستبصار والتفكير المنطقي، وإعطائه نوعاً من المسؤولية يستطيع من خلالها التعبير عن نفسه، وعن مشكلته .

- **<u>- عيوب المقابلة : -</u>**

- انخفاض معامل الصدق والثبات في نتائجها.

- تفتقد المقابلة لكثير من الموضوعية؛ وذلك لوجود الظروف الشخصية بين المرشدين، وأيضا يقوم المرشد بتفسير النتائج بناء على الذاتية .

- لا تصلح المقابلة مع صغار السن، وضعاف العقول .

<u>٢ - الملاحظة :</u>

تعد من أكثر وأقدم وسائل جمع المعلومات شيوعاً في الإرشاد النفسي وهي أداة رئيسية في دراسة السلوك الإنساني تجمع بواسطتها المعلومات، التي تُمَكِّن المرشد من متابعة التغيرات التي تطرأ على الشخص ورصدها، ووصفها وصفاً دقيقاً واضحاً .

- **<u>أنواع الملاحظة :</u>**

- وأنواع الملاحظة هي ما يلي :

- الملاحظة المباشرة : إذ يقوم المرشد بملاحظة سلوك معين، وذلك من خلال اتصاله مباشرة بالأشخاص، أو الأشياء التي يتابعها ويدرسها .

- الملاحظة غير المباشرة : -

وهي التي تحدث دون اتصال مباشر ، إذ يعتمد المرشد علـــى التقـــارير، والمذكرات والسجلات الموجودة مسبقاً .

- الملاحظة العابرة (العرضية) : -

وهي التي تلاحظ بطريقة الصدفة، وتتم من خلالها مشاهدة بعض الجوانب السلوكية وتسجيلها ، فتكون النتائج غير دقيقة ، وليست لها قيمة علمية .

الملاحظة المقيدة : -

وهي الملاحظة التي ترتبط بموقف، أو سلوك معين ومحدد ضمن إطـــار ذي أهداف مقيدة مثل: مواقف اللعب، أو مشاهدة حصة رياضـــة فـــي أثنـــاء النشاط الاجتماعي .

الملاحظة الحرة : -

وهي عكس الملاحظة المقيدة، إذ تكون حرة وغير مقيدة بنشاط معين .

الملاحظة العلمية المنظمة : -

وهي الملاحظة التي تتم وفق خطوات وأهداف واضـــحة، وتتبـــع ســـلوكاً معيناً وفق خطة معدة مسبقاً، وتحتاج إلى مرشد متمرس، لديه الخبـــرة فـــي تسجيل الملاحظات بكل دقة .

- **أهمية الملاحظة في الإرشاد النفسي : -**

تأتي أهمية الملاحظة في الإرشاد النفسي مـــن كونهـــا وســـيلة لجمـــع المعلومات والبيانات التي تساعد المرشد في عملية الإرشاد، وتحقيق الأهداف الموضوعية لحل مشكلة ما، فالملاحظة أداة استخدمها كثيـــر مـــن البـــاحثين والمرشدين في ميادين الحياة كافة؛ لجمع المعلومات، واستخلاص النتائج .

وبذلك نستطيع الحكم على السلوك، بعد ملاحظته، وقبل وضع العلاج، ومعرفة الناتج، والحلول بعد العلاج .

- **- مزايا الملاحظة : -**

- يمكن عن طريقها الحصول على معلومات لا يمكن الحصول عليها عن طريق غيرها من الوسائل .
- الملاحظة وسيلة فريدة للحصول على حقائق معينة كملاحظة سلوك تلقائي فعلي في المواقف الطبيعية، وتعطي نتائج واضحة فعالة .
- نستطيع بالملاحظة تحديد الجوانب السلوكية المراد ملاحظتها تحديداً إجرائياً .

- **عيوب الملاحظة : -**

- ضعف معامل الثبات والصدق عن طريق الملاحظة؛ وذلك نتيجة عدم تحري الدقة في جميع إجراءات الملاحظة، بسبب عدة عوامل منها: سلوك الملاحظ، وظروف الملاحظة ذاتها.
- تتصف الملاحظة بالذاتية، وقلة الموضوعية، فكثيراً ما يتأثر الملاحظ بآرائه وميوله .
- تتم الملاحظة في العادة دون علم الشخص؛ حتى تحقق شيئا من الموضوعية، مما يتعارض مع مبدأ أخلاقيات الإرشاد النفسي .
- تحتاج الملاحظة إلى خبرة وجهد، ووقت من قبل المرشد .

***السجل المجمع : -**

يعد السجل المجمع من أهم الوسائل التي تساعد على تتبع تاريخ الفرد لفترة طويلة، وهو سجل يجمع المعلومات التي جمعت عن الشخص ويلخصها، عن طريق كل الوسائل ، بحيث يكون لدى كل شخص سجل منظم ينمو مع نموه، ويوضع في مكان العمل الذي يكون فيه الشخص.

ويحتوي هذا السجل على جميع مكونات شخصية الفرد الجسمية والنفسية، والعقلية والمعرفية الإدراكية والاجتماعية ، والهدف من هذا السجل هو معرفة الاضطرابات السلوكية، ومحاولة التنبؤ بها في المستقبل، وتحديد احتياجات الشخص بشكل عام سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو جسمية، والتعرف إلى أهم المشكلات النفسية والتربوية التي تواجهه.

<u>* محتويات السجل المجمع : -</u>

١ - البيانات الشخصية: وتشمل اسم الشخص ، وعمره ، وتاريخ الولادة ومكانها ، وجنسيته ، ومهنته.

٢ - تاريخ النمو والحالة الصحية : ويشمل الأمراض والإصابات الجسمية التي تعرض لها خلال مراحل النمو، والحالة الصحية العامة للشخص في الوقت الراهن.

٣ - الجوانب الشخصية والسلوكية : وتشمل الاختبارات والمقاييس في مجال الإدراك والقدرة الحركية ، والقدرة اللغوية ، والانتباه الذاكرة ، والذكاء ، والنواحي الانفعالية ، والتكيف النفسي ، والاتجاهات الاجتماعية والقيم .

٤ - التاريخ الأسري والاجتماعي : وتشمل أعضاء الأسرة المباشرين، وماهيّة العلاقات معهم وهم: الأب ، والأم ، والأخوة ، والأخوات ، ومستوى التعليم لكل فرد ، ومهنته ، وسبب الوفاة إن حدثت، وترتيب الشخص بين إخوته ، وحالات الطلاق والزواج، والوضع الاقتصادي العام للأسرة.

٥ - التاريخ التعليمي والمهني : ويشمل تاريخ التحاقه بالمدرسة أو المهنة (العمل) والعلاقة مع الأصدقاء والزملاء، والعلاقة مع رؤساء العمل، ومستوى الدخل المادي في العمل .

٦ -بيانات عن أهم المشكلات النفسية، والسلوكية التي يعانيها الشخص .

٧- الخطة العلاجية .

٨- تتبع الحالة .

٩- إنهاء الحالة .

<u>* أنواع السجل المجمع : -</u>

- يوجد نوعان للسجل المجمع، وهما : -

أ- السجل المجمع ذو الصفحة الواحدة : ويكون هذا السجل مختصراً، ويسجل فيه أهم البيانات والمعلومات التي تخص الشخص .

ب- السجل المجمع متعدد الصفحات: وهو سجل شامل، يحتوي على صفحات كافية؛ لتسجيل جميع البيانات، والمعلومات المتعلقة بالشخص.

<u>* مزايا السجل المجمع : -</u>

- يوفر معلومات مفصلة تحوي التاريخ السابق للشخص، ومتابعة حالته حتى يصل إلى الحالة التي يكون عليها الشخص في المرحلة الحالية .

- يساعد المرشد في تحديد أهم المشكلات التي يعانيها الشخص، والتوصل إلى نتائج من خلال الرجوع إلى السجل المجمع .

- يوفر كثيراً من الوقت والجهد، فبمجرد الرجوع إلى هذا السجل نستطيع الحصول على المعلومات المطلوبة .

<u>* - عيوب السجل المجمع : -</u>

- قد يحوي السجل كثيراً من المعلومات، وقد تؤدي كثرتها إلى التشتت، وعدم التركيز في موضوع معين يخص الشخص .

- يرى كثير من المرشدين أن السجل المجمع يوفر الوقت والجهد، وبالتالي فإن المرشدين سوف يتجاهلون بقية الأدوات والوسائل المستخدمة في

الإرشاد، الأمر الذي يؤدي إلى تجاهل بعض المعلومات، التي من الممكن أن تكون ضرورية في عملية الإرشاد .

*** دراسة الحالة : -**

- تعد دراسة الحالة من أكثر الوسائل شيوعاً واستخداماً ، وهي وسيلة يتم فيها تلخيص أكبر عدد ممكن من المعلومات والبيانات الخاصة بالشخص ، وتعد تحليلاً عميقاً، وشاملاً للحالة التي يقوم المرشد النفسي بدراستها .

ويعرف زهران دراسة الحالة:"بأنها جمع كل المعلومات عن الحالة ، والحالة قد تكون فرداً أو أسرة أو جماعة ، وهي تحليل دقيق للموقف العام للحالة ككل، ومنهج لتنسيق وتحليل المعلومات التي جمعت بوسائل جمع المعلومات، ودراسة الحالة والبيئة" .

وتهتم دراسة الحالة بفهم شخصية الفرد، والمشكلة التي يعانيها ، وتساعد المرشد في التعرف إلى الأشخاص الذين يجدون صعوبة في التكيف، والذين لديهم نقص في المعلومات الخاصة بقدراتهم وميولهم، ثَمَّ تؤهله للوصول إلى فهم أفضل عن الأشخاص الذين يملكون قدرات غير نامية أو محدودة .

وتهدف دراسة الحالة إلى الوصول إلى فهم أفضل للشخص، وذلك من خلال تفسير أبعاد شخصيته وفهمها، وأسلوب حياته وخصائصه السلوكية، وتهدف كذلك إلى جمع المعلومات التالية : -

١- معلومات وبيانات أولية عن الشخص ، وتشمل معلومات عن الأسرة بشكل عام.

٢- معلومات عن الحالة الجسمية والصحية ، وتشمل الفحوصات الطبية السابقة والحالة التي كان عليها في السابق وحتى الآن، وتشمل هذه الفحوصات والمعلومات حوادث سابقة: (مرض، عاهات أو تشوهات، حادث معين، المظهر الجسمي) .

٣- معلومات عن تاريخ النمو، وتشمل حياته من تاريخ الولادة إلى الحالة التـــي هو عليها الآن .

٤- المعلومات الشخصية، والاجتماعية .

٥- معلومات عن الحالة العقلية، والانفعالية .

يلاحظ من خلال الدراسات والأبحاث السابقة أن بعض البـــاحثين يـــستخدمون مصطلح دراسة الحالة(Case Study)، وتاريخ الحالـــة (Case History) كمصطلحين متشابهين، والحقيقة إن مصطلح دراسة الحالة يختلف عـــن تـــاريخ الحالة، فدراسة الحالة تركز على حاضر الشخص ، وتمثل قطاعاً مستعرضاً لحياة الشخص، وفيها يتم التركيز على وضعه الراهن .

فيما يشمل تاريخ الحالة حياة الشخص منذ ولادته وحتى الوقت الحاضر، ويتناول فيها التاريخ النمائي والأسري والاجتماعي، أي أنه دراسة للحالة بقطاع طـــولي، يشمل حياة الشخص بشكل عام بجميع جوانبها حتى وضعها الحالي .

<u>* عوامل نجاح دراسة الحالة : -</u>

١ - التنظيم والتسلسل والوضوح: بحيث يسهل علـــى المرشـــد الحـــصول علـــى المعلومات بسلاسة .

٢ - الموضوعية: من خلال توافر الصدق في محتواها ، والثبات في تداولها .

٣ - الدقة والالتزام: وذلك من خلال التأكد مـــن المعلومـــات الموجـــودة كونهـــا موضوعة بشكل دقيق، ومطابق لحالة الشخص .

٤ - الاعتدال : والمقصود هنا ألا يطول المرشد في المعلومات بحيث يكثـــر مـــن التفاصيل غير المهمة، وبذات الوقت لا يضع اختـــصارات مـــن شـــأنها أن تخـــل بالمعلومات المطلوبة التي تهم حالة الشخص .

٥ - تحليل المعلومات وتفسيرها : عند وضع المعلومات والبيانات من قبل المرشد يجب عليه تفسير المعلومات، وتحليلها إحصائياً وإجرائياً .

٦ - إتباع أقصر الطرائق التي من شأنها أن توصل المرشد إلـى بلـوغ الهـدف المراد منه .

- **- مميزات دراسة الحالة : -**

١ – توفر للمرشد معلومات، وبيانات متنوعة عن الشخص .

٢ – تعطي معلومات ونتائج واضحة ومفيدة؛ لانها مـن أكثـر الوسـائل شمولاً وتحليلاً.

٣ – تساعد الشخص في فهم نفسه ومعرفة ذاته، وذلك من خلال متابعـة حالته في أثناء دراسة الحالة .

٤– تستخدم هذه الدراسة لأغراض البحث العلمي، وإجـراء مزيـد مـن الدراسات الخاصة بكل حالة .

٥– تفيد في التنبؤ بالمستقبل الذي سوف يكون عليـه الـشخص، لانهـا تشمل جميع النواحي الشخصية في الشخص .

- **- عيوب دراسة الحالة : -**

١ – قد تأتي المعلومات التي تسفر عنها دراسة الحالة بأسلوب مـشتت، وغير واضح في البيانات المذكورة عن الشخص .

٢ – تتميز دراسة الحالة بشيء من الذاتية، وعدم الموضوعية بالـشكل المطلوب؛ نظراً لاختلاف آراء المرشدين، ومدى فهم المرشد لكل حالـة، وخبرته بها .

٣ – تستغرق دراسة الحالة وقتاً طويلاً ، وبالتالي سوف تتأخر المساعدة في تقديم العلاج .

٤ – يصعب تعميم نتائج دراسة الحالة على حالات أخرى؛ لوجـد فـروق شخصية بين الأشخاص.

نموذج لدراسة الحالة Case Studt Format

يتباين نموذج دراسة الحالة ومحتواها النوعي بسبب تباين وتعدد الغرض من استخدام هذا الأسلوب والمواقف والحالات التي يستخدم فيها، وقد لجأ بعض المؤسسات إلى استخدام أشكال مقننة ومع ذلك فان معظم هذه الإشكال تحتوي على المعلومات الأساسية نفسها وتستوفيها وفقا للنموذج التالي:

الاسم:..................................   المدرسة:......................

تاريخ الميلاد:...........................   التاريخ:.........................

الوالدان:...................................   الاخوة:........................

مصدر التحويل:...

أسباب التحويل(مشكلة محددة تتضمن أعراضا قابلة للملاحظة):...............

الخلفية الأسرية (العلاقات الأسرية ، بيئة المنزل ، الوضع الاجتماعي - الاقتصادي).
....

التاريخ الصحي(أمراض جسمية،إعاقات،اعتلالات كلامية،البصر،الطول،الوزن،الحالة الصحية العامة)................

التحصيل الدراسي...

الاستعدادات:(بيانات مستمدة من الاختبارات والمقاييس بما فيها اختبارات الذكاء والقدرات العقلية ومستوى القراءة)..

الشخصية والتوافق الاجتماعي(الأنماط السلوكية العامة)...........................

الاهتمامات والميول والهوايات والخبرات...

الخطط(التعليمية او المهنية)...

التقييم العام والتفسير والفروض..

توصيات..

يبدو من هذا النموذج أنه لا يوجد طريقة محددة لكتابة تاريخ الحالة، بل يوجد اختلاف في تحديد وتضمين الموضوعات أو الجوانب موضع الاهتمام في تصميم دراسة الحالة وتحديد بنيتها،لذا يراعى أن تتضمن دراسة الحالة الحقائق الأكثر أهمية والأكثر وظيفية في فهم الحالة وتقديمها في شكل أو نموذج منظم، وأن توضع خطة لاستخدام تلك الحقائق في فهم التلميذ ومساعدته.

الاختبارات النفسية

*** المقدمة :**

نمت حركة القياس النفسي وترعرعت، وشهدت تطورات على يد علماء النفس والرياضيات والإحصاء والتربية، وهؤلاء كانت لهم مجهودات خاصة في دفع عجلة القياس وتطور أفكارها، وقد لاحظ العلماء أن هناك ارتجالية تسود الحياة الدراسية في المدارس ، مما دعا اللجان إلى إنشاء بعض الاختبارات التي تهدف إلى معرفة أجزاء الظاهرة النفسية المدروسة ، وبعد ذلك أخذ الاهتمام بتحسين طرائق الاختبارات، وأساليبها وصدر في هذه الموضوعات موسوعات، وكتب ومجلدات تهتم بنشر الجديد من أبحاثها، وتسخيرها لخدمة الناس في كل مكان (الهيتي ١٩٨٥) .

وللاختبارات أو المقاييس النفسية مكانتها الخاصة في علم النفس ، وهناك ثمة اتفاق بين العلماء على أنها وليدة القرن التاسع عشر؛ لهذا تقوم الاختبارات بدور مهم وحساس في تقديم العون والإرشاد لكثير من الأفراد الأسوياء وغيرهم، فهي تسهم في الكشف عن الميول والاهتمامات والقدرات، التي ينتج في محصلتها النهائية وضع الإنسان المناسب في المكان المناسب . (بوني ١٩٩٠) عباس ١٩٩٦) .

وتختلف الاختبارات أو المقاييس النفسية عن بعضها في الدقة والأحكام بشأن الشيء المراد قياسه، ولهذا فهذه المقاييس أقل دقة من المقاييس الطبيعية، وهناك مقاييس تنفرد بكل المواصفات، وهي المقاييس الإلهية، قال تعالى: (وَالْوَزْنُ يَوْمَئِذٍ الْحَقُّ فَمَن ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ فَأُوْلَـئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (٨) وَمَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ فَأُوْلَـئِكَ الَّذِينَ خَسِرُواْ أَنفُسَهُم بِمَا كَانُواْ بِآيَاتِنَا يِظْلِمُونَ (٩): سورة الأعراف.

وسميت المقاييس النفسية بهذا الاسم إشارة إلى قدرتها على تحديد الظواهر النفسية، وإعطاء صورة كمية عنها، واستعملت بهدف تحديد مدى تحصيل الفرد، وصفات شخصيته . (بوني ١٩٩٠ ، عباس ١٩٩٦) .

- **تعريف الاختبار النفسي :**

يعرف الاختبار النفسي:"بأنه كل ما يوجد بمقدار يمكن قياسه، وقد عكف العلماء على ابتكار الاختبارات النفسية كأدوات مقنعة يمكن بها قياس أوجه السلوك المتعددة بصورة علمية"، ويعرف المقياس النفسي:" بأنه عبارة عن مجموعة منظمة من المثيرات، أعدت لتقيس بطريقة كمية أو كيفية بعض العمليات العقلية أو سمات معينة في الشخصية، أو دراسة الشخصية ككل بمختلف جوانبها، ولها مكانتها المهمة في الممارسة العادية أو التربوية، فهي أدوات أساسية في ممارسة الأخصائي النفسي لعملية الفحص النفسي" . (عباس ١٩٩٦) .

ويعرف (جيلورد) الاختبار النفسي: بأنه" أداة لفحص عينة من سلوك الفرد في موقف معين مقنن، فالمفحوص حين يُعطى اختباراً نفسياً يُزود بوسيلة كي يفصح عما يفعل اذا واجهه موقف معين" . (جيلفورد ،١٩٧٧) .

أهمية الاختبار النفسي :

اهتم الكثير من مراكز الإرشاد وعياداته، والمدارس بما يسمى برنامج (الاختبارات والمقاييس)، والذي يتضمن عدداً من الاختبارات الفردية والجماعية بشكل وحدة أو مجموعة أو بطارية؛ وترجع أهمية الاختبارات النفسية الى مايلي : -

1. **إنها تمدنا بمعطيات قد لا يكون المفحوص واعياً بها، وقد يكون غير قادر على التعبير عنها، وتفيد البيانات الكمية والنوعية في تحديد درجة الفرد، ومستواه العقلي بالنسبة للمجموعة التي ينتمي لها .**

٢. إنها أداة للحصول على عينة من سلوك الفرد في موقف معين عن طريق جمع بيانات عن هذا السلوك في أسلوب منظم .
٣. تمكننا من خلاله التنبؤ بالسلوك في المستقبل .
٤. تساعد الاختبارات الفاحص على معرفة مجالها، وكيفية استخدامها .
٥. تساعد الفاحص في التأكد من صحة النتائج التي توصل إليها . (الأنصاري،٢٠٠٠ ،عباس ١٩٩٦) .

<u>*أهداف الاختبارات النفسية :</u>

تهدف الاختبارات النفسية إلى اكتشاف قدرات الفرد واتجاهاته، والتشخيص والتنبؤ باتجاه سلوكه في المواقف المختلفة، وتمكن الإفادة منها في دراسة مجال واسع من السلوك البشري، والحصول على معلومات مهمة عن حياة الفرد إذا أحسن استخدامها، ومعرفة معايير صدقها وثباتها، ودلالاتها الإكلينيكية، وتظهر الأهداف بصورة واضحة من خلال ما يلي:

١. تهدف للتعرف إلى قدرات الفرد الخاصة وذكائه العام، ومواهبه وميوله واتجاهاته .
٢. تستخدم في ميدان التوجيه التربوي؛ لتوجيه الطلاب إلى أنواع متعددة من التعليم التي تتوافق وما لديهم من قدرات واستعدادات .
٣. تفيد في عمليات التوجيه المهني، إذ تتيح للفرد الفرصة لتحقيق أكبر قدر من الإنتاج والتكيف .
٤. تفيد في تشخيص الاضطراب، أو المرض النفسي (عباس ، ١٩٩٦) .

- **<u>مزايا الاختبارات النفسية :</u>**

١. تعد الاختبارات أسرع وأوضح من غيرها في الكشف عن الشخصية .
٢. أكثر وسائل الكشف عن الشخصية موضوعية، وبعدا عن التحيز .
٣. تعطي تقديراً كمياً، وكيفياً معيارياً لشخصية العميل وقدراته .

٤. يمكن استخدامها لقياس مدى التقدم الذي طرأ على حالة العميل .
٥. وسيله اقتصادية فعالة في التقييم، واتخاذ القرارات .
٦. أكثر وسائل الكشف عن الشخصية صدقاً وثباتاً .
٧. تمهد الاختبارات النفسية إلى استخدام وسائل أخرى مثل: المقابلة، ودراسة الحالة .
٨. تمكن المرشد من ملاحظة سلوك العميل، ومدى إقباله على الاختبارات النفسية (زهران ، ١٩٨٥) .

*عيوب الاختبارات النفسية :

١. خصائصها النفسية أحياناً غير واضحة، وغير محددة .
٢. نتائج هذه الاختبارات تلازم العميل في اغلب الأحوال .
٣. تطغى على غيرها من الوسائل، وتقلل من إمكانية الاتصال الاجتماعي في عملية الإرشاد .
٤. توجد بعض أوجه القصور في إنشائها (زهران ، ١٩٨٥) .

*صفات الاختبار الجيد :

تواجه الباحث عندما يرغب في قياس صفة ما لدى فرد من الأفراد مشكلة تصميم الأداة التي تحقق غرضه كاملاً ، أو بأفضل صورة ، وغرض الباحث هو أن تميز فئة من أخرى الأذكياء من متوسطي الذكاء ويفشل الباحث إذا لم توجد الأداة المناسبة،(أسعد ، ١٩٨٣) .

وهناك عددٌ من الصفات التي لابد ان تتوافر في الاختبار حتى نستطيع أن نطلق علية أنه اختبار جيد، ومنها :

١. <u>الصدق :</u>

أي أن يقيس الاختبار فعلاً أو حقيقة ما وضع لقياسها، أي أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها، ولا يقيس شيئاً آخر بديلاً عنها، ويعطي درجة تمثل انعكاساً، أو تمثيلا لقدرة الفرد، فإذا صُمم مقياس الطلاب الصف الرابع لقياس تحصيلهم، فيجب أن يقيس الصفة التي صمم لأجلها، وليس غيرها وبعضهم يطلق علية تعابير مختلفة مثل: (صحة الاختبار، أو (صلاحية الاختبار) . (عبيدات ، ١٩٨٨ ، ربيع ، ١٩٩٤) .

<u>*أنواع الصدق :</u>

<u>١. الصدق الظاهري :</u>

أي أن يدل مظهره، أو صورته الخارجية على أنه يقيس صفة ما من حيث نوع المفردات، وكيفية صياغتها، وهو ليس صدقاً بالمعنى الحرفي أو العلمي ، أي كيف يبدو صادقاً في نظر من يقرأ الاختبار مثل :ما أركان الإسلام ، ومتى يجوز المسح على الخفين؟ فهذا يقيس تحصيله في التربية الإسلامية، وليس في مادة أخرى .

٢. <u>الصدق التلازمي :</u>

أي كشف العلاقة الارتباطية بين الاختبار، وبين محك خارجي تجمع فيه البيانات عن هذا المحك أي أن هناك علاقة بين نتائج الاختبار الذي نريد الكشف عن صدقه، ونتائج اختبار آخر ثبتت صحته، ثم تتم مقارنة الاختبارين ببعضهم بعضا.

٣. <u>الصدق ألتنبؤي :</u>

وهو الذي نحكم من خلال نتائجه على ما يمكن أن يكون عليه المفحوص في المستقبل، ولا يرتبط برأي المحكمين، وإنما بمحك معين، أي دراسة القيمة التنبئية للاختبار .

٤. <u>صدق المفهوم :</u>

وهو أكثر أنواع الصدق اتفاقاً مع مفهوم الصدق من الناحية العملية الفلسفية، ويتم فيه تحليل المفهوم إلى عناصره الأولية مثل : هل الذكاء مكتسب أم ثابت أم متغير أم مجرد؟(عبيدات ، ١٩٨٨ ، ربيع ، ١٩٩٤) .

<u>*العوامل المؤثرة في الصدق :</u>

<u>١. عوامل متعلقة بالمفحوص :</u>

أ. قد يكون التلميذ خائفاً، أو مرتعشاً؛ مما يجعل النتيجة لا تقرر قدرته التحصيلية بالشكل الصحيح .

ب. العادات السيئة في الإجابة مثل: الغش والتخمين .

ج. أن يكون المفحوص غير جادٍّ في الإجابة .

<u>٢. عوامل متعلقة بالاختبار ذاته :</u>

أ. عدم وضوح تعليمات الاختبار .

ب. عدم وجود ارتباط بين الاختبار، والأهداف التي يقيسها .

ج. قلة عدد فقرات الاختبار .

د. غموض الأسئلة .

<u>٣ - عوامل متعلقة بالاختبار ذاته،أو بطريقة إجرائه.</u>

أ. عوامل بيئية مثل: عدم وجود إضاءة كافية ، حرارة مرتفعة ، الضوضاء ، طقس شديد البرودة .

ب. تعليمات الاختبار غير واضحة .

ج. عدم إعطاء الاختبار للفئة التي وضع لها . (عبيدات ، ١٩٨٨) .

٢ - الثبات:

أي أنه موثوق به معتمد عليه، وأن يعطي النتائج ذاتها إذا ما أعيد على نفس الأفراد بذات الظروف، أي اتساق الدرجات بين نتائج تطبيقين لاختبار واحد على نفس الأفراد بذات الظروف .

***العوامل المؤثرة في ثبات الاختبار :**

١. طول الفحص : فالاختبار الطويل له درجه ثبات أكثر من الاختبار القصير .

٢. تباين قدرات المفحوصين : فإذا كانوا من عينة ممتازة فقط فإن ثبات الاختبار أقل مما لو كانوا متفاوتين في القدرات .

٣. صعوبة الأسئلة : إذ كلما كانت الأسئلة صعبة، قل الثبات؛ لذا لا بد أن تكون متفاوتة في الصعوبة والسهولة .

٤.زمن الاختبار : إذا كان الوقت أكثر، أو أقل من المطلوب قل معامل ثبات الاختبار (عبيدات ، ١٩٨٨) .

***تصنيف الاختبارات النفسية :**

هناك اتجاهان في تصنيف الاختبارات النفسية :

١. الاتجاه العلمي النظري :

ويهدف هذا الاتجاه إلى تصميم الاختبارات وفق إطار نظري محدود الإجابة، محكومٍ بفروض لا بد أن تكون متجهة الى تقديم إضافة حقيقية الى الحقائق القائمة .

٢. الاتجاه العلمي الفني :

يهدف هذا الاتجاه إلى تطوير اختبارات جديدة لا تتطلب وقتاً طويلاً، قد تبدأ بمعلومات خاطئة، ثم تؤدي إلى نتائج علمية مفيدة. (الأنصاري، ٢٠٠٠) .

***ويسير إنشاء الاختبارات والمقاييس، وفق الخطوات التالية : -**

١. تحديد الهدف وجانب السلوك المراد قياسه، وجنس المفحوص وعمره وثقافته .

٢. إعداد صورة مبدئية للاختبار .

٣. إعداد صورة تجريبية للاختبار .

٤. تحكيم الصورة التجريبية للاختبار عن طريق الحكام، والمختصين النفسيين .

٥. إجراء الصورة التجريبية على جماعة من المختبرين في ذات العمر والظروف .

٦. إعداد الصورة النهائية للاختبار، أو أفضل الوحدات على أساس تحليلها السابق .

٧. تحديد معامل صدق الاختبار وثباته إحصائياً .

٨. إعداد المعايير لمختلف الأعمار والرسوم البيانية (زهران ، ١٩٨٥)

يتطلب إجراء الاختبارات والمقاييس مراعاة الأمور الأساسية التالية:

١ - اختيار الاختبار حسب عمر المفحوص وجنسه، وثقافته ووقته .

٢ – المتخصص: ويجب أن تتوافر لديه الخبرة، والتدريب باستخدام الاختبارات .

٣ – المفحوص : أن تكون لديه الدافعية، والوقت المناسب لإجراء الاختبار .

٤ – المكان : أن يكون إجراء الاختبار في مختبر، أو معمل تتوافر فيه الإضاءة والجلسة المريحة، والتهوية الجيدة .

٥– المناخ النفسي : أن تكون الحالة النفسية والظروف المحيطة به، والزمـــان والمكان مناسبة لإجراء الاختبار. للعميل مناسبة،

٦ – النتائج : تقرر النتائج في ضوء بعض المعايير، ويجب أن يعرف العميـــل بنتائج الاختبار الذي أجري له.

٧ - تفسير النتائج : بجب أن يكون المرشد موضوعياً في تفسير النتائج بعيـــداً عن التحيز (زهران ،١٩٨٥).

<u>أنواع الاختبارات والمقاييس :</u>

<u>١ – اختبارات الذكاء :</u>

تعد اختبارات الذكاء مقياساً لعينات من مظاهر الحياة العقلية العامـــة، وتتخـــذ صوراً عديدة، ومنها أن تكون : فرديـــة او جماعيـــة، ولفظيـــة او مـــصورة، وتحريرية او عملية (زهران ١٩٨٥) .

ومن أشهر الاختبارات المستخدمة في قياس الذكاء عالمياً :

أ – اختبار ستانفورد – بينية الذكاء (١٩٠٥) ، وتستعمل للفـــصل بـــين الأطفال المتخلفين عقلياً، والأطفال العاديين في المدارس ، ويقيس ذكـــاء الأفراد من سن (٢ – ١٨) سنة، ويقوم على ثلاثة افتراضـــات هـــي : الذكاء: قدرة عقلية مركبة ، والذكاء: قدرة تنمو مع التقدم فـــي العمـــر، والذكاء قدرة تتوزع في الفئات العمريـــة المختلفـــة توزيعـــاً متـــساويا ، (زهران ١٩٨٥).

ب – اختبار وكسلر للذكاء : وهذا الاختبار وضع ليناسب الأعمـــار مـــن ســـن (٦ - ١٦ سنة – ١١ شهر)، ويحتوي على (١٢) اختباراً فرعياً، ٦ منها في

الاختبارات اللفظية، و٦ في الاختبارات الأدائية، ويقدم ثلاث نسب للذكاء هــي : (لفظية – أدائية – كلية)، ويتكون من ثلاثة مقاييس هي :

١ – أطفال ما قبل المدرسة .

٢ – مرحلة المدرسة من (٦ -١٦) سنة .

٣ – مرحلة الراشدين من (١٦ – ٦٤) سنة .

ج – اختبارات القدرات والاستعدادات : وتقــيس هــذه الاختبــارات القــدرات والاستعدادات التي تعد ذات أهمية للتحصيل، وتــزود المرشــدين بمعلومــات؛ لمساعدة الأفراد على التخطيط للمــستقبل، وتتنــوع لتقــيس القــدرة اللغويــة والرياضية، والفنية واليدوية ... الخ، (زهران ١٩٨٥) .

د – اختبارات التحصيل : وتستعمل لقياس تحصيل الطلاب في الغرفة الــصيفية بعد تدريب، أو تعليم مسبق سواء من خلال لاختبارات المقننة، أو الاختبــارات من إعداد المعلم (allyn and bacon , 1980) .

هــ - اختبارات الميول : وتستخدم لقياس رغبات المتعلم واهتماماته، وميولــه المهنية، وتعطي مؤشراً للتنبؤ المستقبلي بالنجاح، والرضا الــوظيفي (allyn and bacon , 1980) .

و -اختبارات القيم : وتفيد في الإرشاد المهني بصفة خاصة، وفي انتقاء الأفراد المناسبين لبعض المهن.

ز - اختبارات الاتجاهات ومقاييسها : وتستخدم لقياس الاتجاهات، وتعديلها أو تغييرها، ومن الأمثلة عليها مقياس الاتجاهات الوالدية والعائليــة (زهــران ، ١٩٨٥)

ح - اختبــارات الشخــصية : وتــستعمل لقيــاس الــسمات الشخــصية وأبعادها، وأثرها في التوافق النفسي مثــل الاختبــارات الإســقاطية، وتكــون أقل تحديــداً فــي بنيانهــا مثــل اختبــار التــداعي الحــر، واختبــار تفهــم الموضوع،

(مــوراي)، واختبــار بقــع الحبــر (رورشـــاخ) . (زهــران ، ١٩٨٥)
. (alboub . 1973)

<u>* توظيف الاختبارات النفسية في العملية الإرشادية :</u>

تعد الاختبارات النفسية من أهــم الأســاليب التـــي يــستخدمها المرشـــدون للكشف عن شخصية العميل، وهي وســيلة مــن وســائل جمــع المعلومـــات للكـــشف عـــن شخـــصية الفـــرد وآرائـــه، واتجاهاتـــه ومعتقداتـــه، وهـــذه الاختبارات كثيرة ومتنوعة، فكلمـــا ذكرنـــا هنـــاك اختبـــارات ميـــول وذكـــاء، وقيم واتجاهات، فهناك أيــضاً اختبـــارات اســـقاطية، تكـــشف عـــن شخـــصية العميل، ويسقط عليها ما في نفسه، وهي إمـــا نقـــط مـــن الحبـــر أو صـــور، أو كلمـــات أو قـــصص، أو قطـــع فنيـــة، أو أدوات للعـــب، ومـــن هـــذه الاختبارات: -

١. <u>اختبارات تفهم الموضوع :</u>

وهو اختبار إسقاطي مأخوذ من فكــرة اختبـــار (مـــوراي)؛ لفهـــم الموضـــوع (tat)، وهـــو الاختبـــار العربـــي الوحيـــد الـــذي يأخـــذ بعـــين الاعتبـــار خصوصيات البيئة العربية ســـواء مـــن حيـــث أدواتـــه أو تفـــسيره أو تقنينـــه، ويتكون من ٣٠ صورة تكشف عـــن دوافـــع الـــشخص، وحاجاتـــه وعواطفـــه، ومحتويـــات خيالـــه ونـــواحي الـــصراع عنـــده، وبعـــضها للبنـــات والنـــساء، وبعضها للرجال والصبيان، وهي باللونين الأبـــيض والأســـود ، حيـــث يتوجـــه الفاحص للمفحوص بالقول : سأعرض عليـــك عـــدداً مـــن الـــصور ترمـــز كـــل واحدة منها إلى فكـــرة، وموضـــوع مختلفـــين عـــن بـــاقي الـــصور، ويـــسأل الفاحص :

١. ماذا ترى في الصور؟
٢. كيف تتخيل مجرى الأحداث في الصور؟

وسنكون هناك إجابات صحيحة، وأخرى خاطئة

*وعند تحليل القصة تتضح العناصر التالية :

١. الفكرة الأساسية : الفكرة التي تدور حولها القصة .
٢. البطل: وهو الشخص الذي حظي بمعظم الكلام عنه في القصة .
٣. الاتجاهات النفسية : اتجاه الوالدين، وأصحاب السلطة .
٤. الشخصيات الدخيلة : التي لا تكون في الصورة، ويدخلها الشخص في القصة .
٥. نسيج القصة : أي العمليات العقلية التي استخدمت في نسج القصة وقد تكون واقعية أو خيالية .

وعند تفسير النتائج يستدل على شخصية الفرد من خلال ملامحه وإجاباته، فإذا كان حزيناً، فإنه يردد كلمات الخوف والحزن والبكاء، أما إذا كان سعيداً فإنه يردد كلمات تعكس تفاؤله مثل: الأمل، والفرح، والسعادة.

*<u>تقييم الاختبارات النفسية :</u>

ويقصد بذلك : معرفة نتائج جهود المرشد والعميل وآثارها، وظروفها ، ونتائج الاختبارات، والجوانب الشخصية التي كشفت عنها .

*<u>أهداف التقييم :</u>

١. الكشف عن مدى فاعلية العملية، ونجاحها في تحقيق أهدافها.
٢. دراسة مدى نمو الشخصية، والتغيير الذي طرأ عليها.
٣. معرفة درجة التوافق النفسي للعميل، ومدى تمتعه بالصحة النفسية .

*<u>أهمية التقييم :</u>

١. طمأنة المرشد على نجاح سير الاختبارات النفسية بشكلها الصحيح.

٢. إفادة المرشد في تحسين بعض الاختبارات .
٣. توجيه المرشد لتغيير الأسلوب، والطريقة في تطبيق الاختبارات .
٤. تعريف المرشد بالزمن الذي استغرقه في أثناء تطبيق الاختبار .

<u>*طرائق تقييم الاختبارات :</u>

تتراوح طرائق تقييم الاختبارات بين الموضـوعية الدقيقـة التـي تـستخدم فيها الأساليب الإحصائية إلى الذاتية التقريبية، ومن طرائق التقييم :

١. تقييم تجريبي : أي عن طريـق الطريقـة التجريبيـة لنتـائج عمليـة إجراء الاختبـارات بمقارنـة مجموعـة تجريبيـة بـأخرى ضـابطة، ومجانسة لها جنساً وعمراً وثقافة .
٢. التقييم العـام : عـن طريـق الاختبـارات القبليـة والبعديـة، ومـن وسائله:

أ - التقارير الذاتية : التي يكتبها العميل عن مدى تقدم حالته .
ب -مقاييس التقدير : أخذ بيانات عن الشخصية والسلوك .
ج - قـوائم مرجعيـة : تـضم أهـداف عمليـة الإرشـاد بـشكل قائمـة يراجعها العميل، ويحدد أمام كل منها هل تحقق الهدف أم لا؟

<u>*صعوبات عملية التقييم :</u>

١. ضيق الوقت وقلة الجهد والمال .
٢. عدم التحديد الواضح لأهداف عملية الإرشاد .
٣. الخلط بين أهداف علم الإرشاد النفسي، وعملية الإرشاد .
٤. عدم ضبط العوامل والظروف التي تؤثر فـي حالـة العميـل فـي أثناء إجراءات الاختبار .

الفصل الرابع

- دور الإرشاد النفسي في المجال العسكري .
- الاختيار والإرشاد المهني في المجال العسكري .

- تعريف الإرشاد المهني .
- أهداف الإرشاد المهني في المجال العسكري .
- الحاجة إلى الإرشاد المهني في المجال العسكري
- الاختيار المهني .
- العوامل التي تؤثر في اختيار الفرد العسكري للمهنة .
- التأهيل العسكري .



دور الإرشاد النفسي
في المجال العسكري

مقدمة :

يعد الإرشاد النفسي في المجال العسكري فرعاً من فروع علم النفس التطبيقي، الذي يعتمد في وسائله، وفي عملية الإرشاد على علم النفس .

نشأ هذا العلم أول ما نشأ في الدول الغربية ، حيث دفعت الحربان العالميتان الأولى والثانية القادة إلى الاعتماد على خدمات المختصين في العلوم النفسية ، مما أدى إلى تحقيق نتائج إيجابية في تحسين وضع الجنود وأدائهم، وأن يشعروا بالثقة والرضا، وتحسن العلاقة بين الجنود مع بعضهم بعضا، وأيضاً بينهم وبين القادة؛ الأمر الذي أدى إلى ارتفاع الروح المعنوية، وتحسن في مستوى الأداء وسط المعارك، وفي النهاية تحقيق التقدم والانتصار على العدو .

ويعد الإرشاد النفسي في المجال العسكري عموماً من المجالات التي لاقت اهتماماً كبيراً من قبل المختصين والعاملين في المجال العسكري في المملكة العربية السعودية ، حيث نجد أن هذا المجال بدأ يتطور بشكل ملحوظ في السنوات القليلة الماضية ، وذلك بإدخال الخدمات النفسية، وإبراز دور علم النفس العسكري، وأهميته للجندي والطالب والعسكري في توفير معلومات، ومبادئ ومفاهيم أساسية تعمل على فهم السلوك الإنساني، ودوافعه وسبل تعديله ، وتعرف الجندي والطالب العسكري بذاته في مواجهة الشروط البيئية المحيطة بهما، وبالتالي تحقيق التكيف والصحة النفسية في الحياة بشكل عام، وفي الحياة العسكرية بشكل خاص .

ويمكن حصر دور الإرشاد النفسي في المجال العسكري من خلال أهداف علم النفس بما يلي : -

١. فهم سلوك الجندي، أو الطالب العسكري وتفسيره .
٢. التنبؤ بما سيكون عليه سلوكه مستقبلاً في زمني الحرب والسلم .

٣. ضبط سلوكه، والتحكم به بتعديله وتحسينه .

ونستطيع من خلال هذه الأهداف أن نستنبط الدور الذي يقوم به الإرشاد النفسي في المجال العسكري، وذلك من خلال ما يلي : -

أ- فهم الدوافع الحقيقية، أو الزائفة التي تحرك العسكري المقاتل .

ب- فهم نواحي القوة والضعف في شخصيته، وما لديها من إمكانات واستعدادات خافية عنه .

ج - معرفة أسباب ما يبدو من سلوك بعض الزملاء في المهنة من انحراف وزيغ

د - الكشف عن العوامل التي تفسد التفكير، أو تعطل عملية التعلم لدى العسكري أو الفرد ، ومن هنا فإن الجيوش الحديثة تستعين بخبراء نفسيين لتحقيق ما يلي: -

١. وضع كل مقاتل أو عامل في الجيش في المكان الذي يتناسب مع استعداداته، وإمكانياته وسماته الشخصية .

٢. رفع الروح المعنوية لدى العسكريين المقاتلين في الجيش .

٣. تحسين العلاقات الإنسانية بين العسكريين .

٤. معرفة العمليات النفسية، والتصدي للحرب النفسية، والدعاية العسكرية .

الاختيار والإرشاد المهني
في المجال العسكري

يعد الإرشاد المهني من أقدم مجالات الإرشاد النفسي، وقد بدأ البحث في هذا المجال على يد(فرانك بارسونز)، الذي يطلق عليه أبو الإرشاد المهني، والذي أسس هذا المجال سنة(١٩٠٨ م) في بوسطن بأمريكا ، وألف فيه كتاب (اختيار مهنته)، الذي يعده بعضهم بأنه أول وأفضل كتب الإرشاد المهني.

ويعمل الإرشاد المهني على توفير المعلومات اللازمة عن الأعمال والمهن المتعددة، وفرص العمل المتاحة، وما تحتاجه هذه الأعمال من متطلبات لمن يريد ممارستها .

وتبرز أهمية الإرشاد المهني من خلال مشكلات الاختيار المهني التي يواجهها الفرد؛ إذ كثيراً ما يتم اختيار المهن عن طريق الصدفة، أو عن جهل الشخص بإمكانيات المهنة ومتطلباتها ، ويقرر الإرشاد المهني أن هناك الكثير من المهن والتخصصات التي قد تناسب بعضهم، ولا تناسب بعضهم الآخر ، وفي الوقت ذاته توجد مهن وتخصصات كثيرة، ومتنوعة تتطلب من الفرد التعرف إليها، وما تستلزمه من قدرات واستعدادات ، ومن هنا تصبح عملية الإرشاد المهني أمراً ضرورياً ومهماً؛ حتى يتسنى وضع الفرد المناسب في المهنة المناسبة، وفقاً لقدراته واستعداداته .

تعريف الإرشاد المهني :

يعرف الإرشاد المهني: بأنه "مساعدة الفرد في اختيار مهنة ، بما يتلاءم مع استعداداته وقدراته وميوله، ومطامحه وظروفه الاجتماعية والاقتصادية والإعداد والتأهيل لها ، والدخول في العمل والتقدم والرقي فيه وتحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق المهني" .

والتعريف يؤكد أن الإرشاد المهني يعمل على مساعدة الفرد في تقرير مصيره المهني بنفسه، ولا يقرره أو يحدده له أحد غيره، ويؤكد كذلك أن عملية الإرشاد المهني تتضمن عدة عمليات منها: إعداد الفرد للمهنة التي يختارها ، واستخدام جميع الوسائل المتاحة للفرد؛ للتعرف إلى مختلف الأعمال، والحصول على المعلومات اللازمة عنها .

أهداف الإرشاد المهني في المجال العسكري :

يهدف الإرشاد المهني في المجال العسكري إلى تحقيق عدة أهداف، وأهمها ما يلي: -

١. مساعدة الفرد على اختيار المهنة المناسبة، وفقاً لقدراته واستعداداته وميوله.
٢. وضع الفرد العسكري المناسب في المكان المناسب ، بما يحقق التوافق المهني، ويعود على الفرد والمجتمع بالنفع والخير .
٣. تحقيق الصحة النفسية، والتكيف السليم للفرد العسكري مع المجتمع الذي يعيش فيه .
٤. تمكين الفرد العسكري من الحصول على معلومات وبيانات عن نفسه، وبالتالي يستطيع أن يختار المجال الذي يتناسب مع قدراته وميوله واستعداداته .
٥. تعريف الفرد العسكري بالقطاعات العسكرية المتنوعة، وإعطائه المعلومات اللازمة، التي من خلالها يستطيع أن يختار القطاع العسكري الذي يتناسب مع قدراته، وسماته الشخصية .

الحاجة إلى الإرشاد المهني في المجال العسكري : -

تأتي الحاجة إلى الإرشاد المهني في المجال العسكري من خلال تنوع الظروف الفردية في المجتمع العسكري، وفق الميول والقدرات والاستعدادات فكما نعلم هناك عدة مهن وتخصصات في المجتمع العسكري في المجال البري، والبحري ، و الجوي ، وفي كل هذه القطاعات توجد عدة تخصصات ومهن، فمثلاً نجد في القطاع الجوي ، قسماً للدفاع الجوي ، وقسماً للطيران الحربي، وقسماً لصيانة الطائرات، وقسماً لحماية المطارات، وكل قسم من هذه الأقسام يحتاج إلى اختيار الأفراد، وفق قدراتهم وميولهم، وسماتهم الجسمية والشخصية، ووضع الفرد العسكري المناسب في المكان المناسب ومن هنا تأتي أهمية الحاجة إلى الإرشاد المهني في اختيار أصلح الأفراد، وأقدرهم على القيام بالعمل على أفضل وجه ممكن ، وأيضاً تقديم المعلومات اللازمة عن كل تخصص، وتقديم الاختبارات المناسبة؛ لمعرفة ميول الفرد العسكري وقدراته واستعداداته للعمل بالمهنة، والتخصص الذي يناسبه.

الاختيار المهني : -

يقصد بالاختيار المهني:"انتقاء أصلح العناصر من بين المتقدمين لعمل من الأعمال سواء في المجال العسكري أو المدني" ، ويهدف الاختيار المهني إلى وضع الشخص المناسب في المكان المناسب أي وضع الشخص في عمل يتناسب مع ذكائه وقدراته وميوله، وسماته الشخصية، بحيث يؤدي هذا العمل على أكمل وجه .

العوامل التي تؤثر في اختيار الفرد العسكري للمهنة : -

١. القدرة العقلية العامة (الذكاء) : -

يعرف بينيه الذكاء:" بأنه القدرة على الحكم الصحيح، والفهم الصحيح، والتفكير الصحيح" ، ويدل هذا التعريف على أن من العوامل المؤثرة في اختيار الفرد العسكري للمهنة القدرة التي يمتاز بها على التفكير المنطقي السليم، وفهم الأمور بتروٍ وحكمة، وإصدار الأحكام والنتائج بناء على الاستدلال المنطقي والعقلاني، الذي يؤدي في النهاية إلى نتائج إيجابية ومنطقية .

٢. السمات الشخصية : -

والسمة هي:"صفة تميز فرداً عن غيره، وتشير إلى أن لديه استعدادا ثابتا نسبياً لنوع معين من السلوك" ، فالمثابرة مثلاً هي استعداد للاستمرار في العمل بالرغم من الصعوبة التي يواجهها الفرد، والسمة أنواع، فمنها: ما هو فطري كالسمة المزاجية، ومنها ما هو مكتسب كالسمات الاجتماعية مثل: الصدق والكذب والأمانة .

والشخصية هي :" وحدة متكاملة من الصفات والمميزات الجسمية، والعقلية والاجتماعية والمزاجية"؛ وهذا يعني أن هناك فروقاً فردية تميز كل شخصية عن سواها ، فمن الصفات والمميزات الجسمية على سبيل المثال الوزن والحجم والطول التي تختلف من فرد لآخر ، وعلى هذا يتم اختيار الفرد العسكري لمهنة معنية وفقاً للشروط الموضوعة، التي تتناسب مع الصفات الجسمية له.

ومن الصفات الشخصية الأخرى الصفة العقلية، وتأثير عامل الذكاء على الشخصية، فكلما كان الفرد يتمتع بالذكاء العالي، تلاءم مع المهنة التي يختارها، والتي توافق استعداداته وقدراته .

ومن الصفات الشخصية أيضا الصفة الاجتماعية ، وهـي:" قـدرة الفـرد علـى التعامـل والمـشاركة الاجتماعيـة، والتـأثر بـبعض الـسلوكيات كالأمانـة والصدق والتعاون" .

ومن الصفات أيضاً الصفة المزاجية، والتي تعـد مـن الـسمات الفطريـة، فقـد نجد شخصاً ما يميل إلى الفرح والسعادة والانبـساط، وفـي المقابـل قـد نجـد شخصا انطوائيا ، انعزاليا .

٣.الميول : -

الميل :هو "الشعور بالتفضيل لمناشط أو أشـياء، أو أفكـار معينـة بحيـث يتجه إليها الفرد"، وتعد الميول من أهم العوامـل المـؤثرة فـي اختيـار الفـرد لمهنته .

فقد نجد على سبيل المثال شخصاً ما يميل إلى المهنـة التـي تعتمـد علـى القدرات العقلية، في حين قد نجد أشخاصاً آخرين يميلـون إلـى المهنـة التـي تعتمد على القدرات الجسمية وهكذا ... .

٤.الاستعدادات والقدرات :

الاستعداد:" هو القدرة الكامنة لدى الفرد على أن يتعلم بسهولة وسرعة، وأن يميل إلى مستوى عال من الأداء في مجال معين ، والقدرة :"اصطلاح شامل عـام يطلق على كل ما يستطيع الفرد أداءه في اللحظة الحالية من أعمـال عقليـة، أو حركية بعد التدريب" .

والاستعداد يعني:" قدرات الفرد الكامنة على تحصيل أنواع معينة من معرفة، أو اكتساب مهارات معينة إذا أعطى التدريب المناسب"، فالاستعداد هو عبـارة عـن حالة حاضرة تبين ما يقدر عليه الفرد في المستقبل ، والقدرة هي كل ما يستطيع الفرد أداءه في الوقت الحاضر من أعمال عقلية أو حركية .

التأهيل المهني العسكري : -

يقصد بالتأهيل المهني العسكري: "إنه عملية تهدف إلى مساعدة الشخص العسكري الذي أصيب في ميدان العمل العسكري في أثناء خدمته العسكرية إصابة جسمية، أو نفسية في تقبل ذاته، ومساعدته في استغلال قدراته الجسمية من خلال تأهيله بدور يستطيع القيام به ، بما يحقق له التوافق النفسي والجسدي، وبالتالي التكيف وتحقيق الصحة النفسية" .

ويعرف محمد الشناوي التأهيل المهني بأنه:" العملية الكلية التي تتضمن جهود فريق من المختصين في مجالات متعددة؛ لمساعدة الشخص المعوق على تحقيق أقصى ما يمكن من توافق في الحياة من خلال تقدير طاقته، ومساعدته على تنميتها، والاستفادة منها بأقصى ما يمكن .

نظريات وأساليب علم النفس الإرشادي

علم النفس الإرشادي والنظرية السلوكية وأساليبها الإرشادية:

أكد أصحاب النظرية السلوكية ومنهم دولار ميلر أن هناك افتراضات أساسية هي أن الفرد حيادي ويعزى سلوكه إلى البيئة (التعليم) وأن هناك مؤشرات للشخصية موضحاً أسباب القلق والاضطراب النفسي كما أكدت النظرية على أهداف الإرشاد وتعلم سلوكيات مرغوبة والتخلص من السلوكيات غير المرغوبة وتطرقت النظرية إلى أساليب عديدة منها:

- العلاج النفسي السلوكي.
- التعزيز الإيجابي المشروط.
- الأساليب والإجراءات العلاجية:

١ - الاقتصاد الرمزي: Token economy

يُعبر عن الاقتصاد الرمزي بأنه الفنيات أو التقنيات العلاجية ذات الأثر الفعال، وهذه التقنيات واسعة الاستخدام مع المسترشدين والمرضى المودعين بالمستشفيات،

والأحداث الجانحين والمعوقين عقلياً، والأطفال العاديين بالمدارس، وقد تـم تطبيقـه بواسطة العديد من السلوكين وتمر خطوات تنفيذه في عدة خطوات منها:

١. تحديد السلوك المستهدف وتعريفه بدقة (تعلـم تهجـي كلمـة بـصورة سليمة).

٢. توضيح القواعد العامة للسلوك وخطوات تنفيذ البرنامج ويجب التحقـق من فهم المسترشد لنظام التعزيز الرمزي.

٣. اختيار المعززات الرمزية المستخدمة. كالبطاقات والنجوم الورقية وهـو ما يعرف ببونات التعزيز، كما يجب اقترانها بالتعزيز الاجتماعي.

٤. اختيار المعززات الرمزية المستخدمة كالبطاقات والنجوم الورقية وهو ما يعرف بكابونات التعزيز، كما يجب اقترانها بالتعزيز الاجتماعي.

٥. اختيار المعززات الداعمة التي تستبدل بها المعززات الرمزية: كالطعـام واللعب والنقود وغيرها.

الفصل الخامس

- الحرب النفسية .
- تعريف الحرب النفسية .
- أهداف الحرب النفسية .
- وسائل الحرب النفسية .
- الإشاعة .
- الدعاية .
- غسيل الدماغ .
- كيفية مقاومة الحرب النفسية .
- الروح المعنوية في الحياة العسكرية .

الحرب النفسية

مقدمة:

تعد الحرب النفسية من العمليات النفسية الشائعة الاستخدام منذ القدم من خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى أهم ما يتعلق بهذا الموضوع من ناحية المعنى والمضمون والذي يخص مصطلح الحرب النفسية وأثرها على المجتمع بشكل عام وعلى المجتمع العسكري بشكل خاص . ففي السابق كانت أساليب الحرب النفسية مقتصرة على بعض الطرق البسيطة والتي كانت من شأنها التأثير في إرادة العدو، ومع التقدم في الزمن وتطور الحياة بشتى المجالات ومنها تطور التكنولوجيا ووسائل المعلومات والاتصالات، أصبحت وسائل الحرب النفسية تأخذ طابعا آخر يختلف عما كان عنه في السابق ،فأصبحنا نشاهد من خلال هذه الوسائل طرقا جديدة في الحرب النفسية فعلى سبيل المثال نجد استخدام لبعض وسائل الاتصالات الحديثة في الشبكة العنكبوتية (الانترنت) شتى أنواع التواصل وذلك إما عن طريق التويتر او الفيس بوك او غيرها من شبكات التواصل الاجتماعي فنجد من خلال هذا التواصل من قبل بعض الدول المعادية تنشر بعض أساليب الحرب النفسية كالتشكيك في ديننا وعقيدتنا وبالتالي ضعف الوازع الديني لدينا، وأيضا من خلال بث الفتن وغرس بذور الفرقة بين أبناء المجتمع وصور التهويل والمبالغة في قوتهم ومحاولة التشكيك في قوتنا وعزيمتنا وأضعاف قوتنا وارادتنا ، كل هذه الأساليب تعتبر من الأساليب الحديثة في الحرب النفسية وعلينا كمجتمع واعي نعتز بديننا ووطننا كمسلمين لنا عزتنا وقوتنا وان لا نسمح لأعدائنا بأن يشككونا في حبنا لديننا ووطننا ومليكنا. وسوف أتكلم في السطور القادمة عن مفهوم وأنواع وأهداف الحرب النفسية والتي من الممكن الاستفادة من هذه المعلومات ولو بقدر بسيط حول مفهوم الحرب النفسية، وطرق الوقاية للتصدي لهذه الحرب الخطيرة.

- **تعريف الحرب النفسية : -**

- الحرب النفسية بالمعنى الاصطلاحي المحدود تشير إلى استخدام أساليب غير الأساليب المسلحة، أو غير أساليب الحرب التقليدية؛ للتأثير في الخصم، وإرغامه على الاعتراف بالهزيمة، أو التسليم بمطالب الخصم ، والتوقف عن المقاومة .

وعلى هذا، فان الحرب النفسية هي :" مجموعة من الوسائل والإجراءات التي تستخدم التأثير العقلي والنفسي؛ لتحطيم قوة المقاومة المعنوية للعدو في مجتمعه العسكري والمدني" .

- **أهداف الحرب النفسية : -**

- بث اليأس والاستسلام في نفس العدو عن طريق التهوين من إمكانياتهم وإقناعهم – إن الاستسلام في مصلحتهم وأيضا بهدف تضخيم أخطاء العدو وإحداث نوع من فقد الثقة.

- إضعاف الجبهة الداخلية للعدو، وأحداث الثغرات بها وتشكيك الجماهير في قدرة قيادتها السياسية، والتشكيك بالقوة المسلحة.

- العمل على تفتيت الوحدة بين الأفراد والقوات المسلحة حتى لا يثقوا ببعضهم البعض.

– النيل من إيديولوجية المجتمع وفلسفته القومية وذلك من خلال ترك آثار باقية وراسخة في الشخصية تظل تعاني منها إلى فترات طويلة ، كما أنها تؤثر في إرادة الناس وعواطفهم وتنال من عزيمتهم .

– الاهتمام بوسائل الإعلام المختلفة وذلك بقصد نشر الإشاعات والدعايات والتي من شأنها أن تحدث ثغرات وتخلخل الصفوف وتحدث بلبلة بين القادة والجنود وبالتالي تفقدهم شعورهم بالثقة بالنفس وتضعف الروح المعنوية وتشعرهم باليأس والانهزامية .

- **<u>أنواع الحرب النفسية:</u>**

أ - الدعاية : -

هي رسالة موجهة من طرف إلى طرف آخر بقصد إقناع الطرف الآخر بوجهة نظر الطرف الأول. فالدعاية إذا هي فعل أو سلوك للدفاع عن موقف وتأييده.

- **<u>أنواع الدعايات : -</u>**

هناك ثلاثة أنواع للدعاية، وهي كالتالي : -

١ – الدعاية النفسية الاستراتيجية : تصمم لتحقيق أهداف عامة شاملة بعيدة المدى،وتتسق مع الخطط الاستراتيجية العامة للحرب، ومن خلال هذه الدعاية والتي تأخذ وقتا زمنيا طويلا لا بد من الإشارة إلى أن نجاح هذه الدعاية يعتمد بالشكل الكبير على تحمل وجهد الأفراد من الناحية الجسمية وأيضا من الناحية العقلية والتي تستجوب معرفة جميع الظروف المحيطة بهذا النوع من الدعاية، ولذلك تأتي أهمية هذه الدعاية من حيث الخطط المدروسة والتي يتبين أثرها بعد فترة من الزمن .

<u>أهداف الدعاية النفسية الاستراتيجية:</u>

حتى تنجح هذه الدعاية لا بد من وضع أهداف استراتيجية نسعى إلى تحقيقها ويمكن تلخيص هذه الأهداف من خلال النقاط التالية:

- تحطيم إرادة العدو المعنوية وذلك من خلال زعزعة الثقة بالنفس وبث اليأس والقلق والشعور بالهزيمة وعدم الانتصار.

- غرس بذور الفرقة بين العدو وحلفائه وعرقلة أي تقارب سياسي او عسكري.

- استغلال جميع الأجهزة والأدوات المتاحة بغرض التأثير على الخطط والاستراتيجيات التي يقوم بها العدو ومحاولة صدها وإحباطها.

- العمل على خلق البلبلة بين صفوف مجتمع العدو وذلك من خلال بث الإشاعات حول تدهور اقتصاده وعدم القدرة على تلبية احتياجات المجتمع من غذاء ودواء.

- استغلال وسائل الإعلام المرئية والمسموعة وإبراز نقاط الضعف والهزيمة لدى جيش العدو.

- إبراز نقاط القوة والعزيمة والقدرة على النصر لدى أفراد الأمة.

<u>الظروف التي تسهل نجاح الدعاية النفسية الاستراتيجية:</u>

- قوة تأثير الدعاية في نفس العدو من خلال تحطيم الروح المعنوية لديه.

- استغلال الأدوات والأجهزة ووسائل الإعلام في التأثير في قدرة امكانات العدو.

- التأثير على عقول مجتمع العدو وذلك من خلال بث الدعاية التي تكون مهمة وتؤثر فيهم.

- التشكيك في قدرة قادة العدو وذلك من خلال زرع الفرقة وعدم التفاهم فيما بينهم.

- انعدام التعاون ما بين مجتمع العدو وجيشه.

- ضعف اقتصاد العدو وعدم القدرة على سد احتياجات مجتمعه.

<u>٢ – الدعاية النفسية التكتيكية :</u>

هي حرب الصدام المباشر مع العدو والالتحام به وجها لوجه سواء بالحرب السياسية او الاقتصادية او المعنوية او العسكرية، ويستخدم في ذلك منشورات توزع بواسطة المدفعية والطيران ومكبرات الصوت والإذاعة اللاسلكية والصحف والكتيبات والمجلات التي تلقى من الطائرات.

أهداف الدعاية النفسية التكتيكية:

- تهبيط معنويات العدو وكفائيته القتالية
- تسهيل احتلال مدن العدو عن طريق توزيع الإنذارات .
- معاونة الحرب النفسية الاستراتيجية بالحصول على معلومات أدق حول نقاط ضعف العدو.
- تقديم المعلومات والتوجيهات اللازمة للعناصر الصديقة التي تعمل داخل منطقة العدو.
- حث العدو على أن ينظر إلى أسباب الحرب بنفس النظرة التي ينظرها إلى أسباب حربه، وبذلك يضعف الحماس في قتاله .

*** الظروف المساعدة في نجاح الحرب النفسية التكتيكية:**

- الهزائم المتكررة للعدو، والخسائر الفادحة التي يصاب بها.
- موقف العدو العسكري المزعزع.

٣ – الدعاية النفسية التعزيزية :

وتأتي بعد نهاية الحرب، وتهدف إلى إقناع العدو بالهزيمة، وأن المقاومة لن تجدي نفعاً ، وبنفس الوقت فان هذه الدعاية تهدف أيضا إلى تعزيز الروح المعنوية لدى أفراد الأمة وذلك من خلال الشعور بنشوة الانتصار وكسب المعركة نتيجة الأدوار البطولية التي قاموا بها.

ب – الإشاعة : -

تعد الإشاعة من أقدم الوسائل التي استخدمها الفرد في الحروب النفسية، وتعرف الإشاعة:" بأنها قضية أو عبارة قابلة للتصديق، يتم تناقلها بين الأفراد دون وجود معايير مؤكدة لصدقها" .

فالإشاعة إذن هي: مجرد أقاويل وعبارات مبالغ فيها؛ وذلك بقصد الترويج لخبر كاذب ليس له أساس من الصحة؛ للتأثير على معنويات العدو وتثبيطه، وبث الرعب والخوف في صفوفه.

وحتى تحقق الإشاعة أهدافها لا بد من توفير شرطين أساسيين، وهما : -

١ – أن يكون موضوعها ذا أهمية واضحة للمتحدث والمتلقي .

٢ – أن تكون الأهداف والوقائع فيها نوع من الغموض؛ بحيث يشعر المتلقي بعدم الفهم، وبالتالي يشعر العدو بنوع من القلق، وتشتت الأفكار .

ويمكن تبسيط هذين الشرطين من خلال القاعدة التالية .

الإشاعة = الغموض × الأهمية

<u>ج – غسيل الدماغ : -</u>

والمقصود بهذا المصطلح :" تطويع الدماغ ، وإعادة تشكيل الفكر بتغيير الآراء والأفكار، والاتجاهات والقيم التي كان يتبناها العدو إلى اعتقادات أخرى مخالفة لما كان يفكر به، وبالتالي يصل إلى مرحلة من الاستسلام والانهزامية"، ويعتمد غسيل الدماغ بدرجه كبيرة على الجانب النفسي في تشكيل التفكير وتغييره، وذلك عن طريق ما يسمى بالإيحاء النفسي .

وتعتمد طريقة غسيل الدماغ على عدة أساليب منها: القوة والحرمان والعزل، واستخدام شتى أنواع التعذيب والقسوة، ومن أساليبها أيضاً: استخدام طريقة التساهل والتجاوب وحسن المعاملة، والرفق واللين، وتقديم التسهيلات للفرد المستجوب، للوصول إلى أفكاره عن طريق الإقناع بأفكار جديدة من شأنها أن تجعل الفرد مستسلماً، ومقتنعاً بما يدور حوله، وهو ما يسمى بـــ (غسيل الدماغ).

- <u>طرائق الوقاية من الحرب النفسية وسائلها: -</u>

١ – الإيمان وقوة العقيدة لدى أفراد المجتمع، فقوة الإيمان تعد أعظم ركيزة لتحصين الأفراد ضد الحرب النفسية .

٢ – بما أن الحرب النفسية تعتمد بالدرجة الأولى على النفس البشرية فيجب على الجنود وأفراد المجتمع الإلمام بالدارسات والأبحاث النفسية المتخصصة بمثل هذه المواضيع، وتثقيف أنفسهم حتى تكون لديهم فكرة عن موضوع هذه الحرب، والتصدي لها بكل الوسائل النفسية، ليتم من خلالها توفير التحصين النفسي للأفراد .

٣ - على المجتمع والأفراد كتم الأسرار، وعدم البوح بما يضر بمصلحة الوطن وأمنه، وبالتالي عدم ترك ثغرة للعدو لزعزعة الثقة بالنفس .

٤ – التوعية والتثقيف من خلال وسائل الإعلام والجامعات والمدارس، وعقد المؤتمرات والندوات المتعلقة بموضوع الحرب النفسية، وإبراز أهمية هذا الموضوع، وخطره على المجتمع .

٥ – التنبؤ بكل ما هو جديد فيما يخص الحرب النفسية، وذلك من خلال الكليات والمعاهد العسكرية، ونشر التوعية المستمرة بمخاطر هذه الحرب، وكيفية التصدي لها .

٦ – تنمية الثقة بالنفس، ورفع الروح المعنوية لأفراد القوات المسلحة بشكل دائم، وإبراز الدور البطولي الذي يقومون به لحماية الوطن .

نستخلص مما سبق أن الحرب النفسية هي أقوى واخطر أنواع الحروب وذلك لما لها تأثير على نفسية الفرد والمجتمع بشكل عام، فالحرب النفسية لا تمارس في المجال العسكري فقط، وإنما في كافة مجالات الحياة العصرية، السياسية والدينية والثقافية وحتى الاقتصادية. ولذلك على أفراد المجتمع اخذ الحيطة والحذر من هذه الحرب وذلك من خلال تثقيف نفسه بكل ما هو جديد فيما يتعلق بهذه الحرب التي تعتمد بالشكل الكبير على عقلية وتفكير الشخص.

- <u>الروح المعنوية في الحياة العسكرية : -</u>

إن الروح المعنوية وروح القتال من أهم العوامل التي يترتب عليها نجاح الحروب بشكل عام ، وكسب المعارك، وتشمل الروح المعنوية وروح القتال صفات الجند وأخلاقهم، وحسن انتظامهم وشجاعتهم وحلمهم، وقوة قادتهم وإيمانهم بأهمية الغرض الذي يحاربون من أجله، ومما لا شك فيه أن الروح المعنوية هي العامل المهم في المعركة، فالعدو والسلاح لا يقومان مقام الشجاعة والإقدام، والرغبة في إحراز النصر، وروح القتال تجعل الفرد يقدم على الحرب بعزيمة الرجال وقوة الأبطال .

- <u>تعريف الروح المعنوية : -</u>

هناك عدة تعريفات للروح المعنوية؛ ونظراً لأنها ظاهرة نفسية فانها تختلف باختلاف التطبيقات، ولها أبعاد ومتغيرات متعددة .

ويمكن تعريف الروح المعنوية بأنها:" مجموعة تتكون من الجوانب النفسية والعقلانية والانفعالية والشخصية التي تعمل على حفز الفرد للعمل بالتعاون مع أفراد الجماعة التي ينتمي إليها؛ لتحقيق أهداف الجماعة، وذلك على اعتبار أنها تسهم في تلبية حاجاته، وتحقق له حالة من الرضا" .

وتعرف الروح المعنوية أيضاً : "بأنها حالة نفسية يكون عليها الجنود بحيث يتميزون بعلو الهمة، والدافعية للقتال، وحسن القيام بما يكلفون به من مهام، مع وجود الثقة بالذات والثقة بالقيادة" .

- <u>نماذج وصور من المدرسة النبوية في رفع الروح المعنوية :</u>

كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يربـــي أصـــحابه علـــى أن يكونـــوا أصحاب إرادات قوية راسخة ثابتـــة بـــروحهم المعنويـــة العاليـــة ، فـــيملأ قلوبهم شجاعة، وجرأة وأملا بالنصر علـــى الأعـــداء . وكـــان (صـــلى الله عليه وسلم) يـــسلك فـــي ســـبيل تكـــوين هـــذه الإرادة القويـــة أســـلوب

الترغيب والترهيب: الترغيب في أجر المجاهدين الثابتين، والترهيب من التولي يوم الزحف ، كما كان يحدثهم عن عوامل النصر وأسبابه؛ ليأخذوا بها ويلتزموها ، ويحذرهم من أسباب الهزيمة ليقلعوا عنها ، وينأوا بأنفسهم عن الاقتراب منها .

وكان هذا المنهج يعتمد في رفع الروح المعنوية على كتاب الله تبارك وتعالى ، وسنة رسوله (صلى الله عليه وسلم) .

فقد حدثنا القرآن إن قتال الأعداء الذين يعتدون علينا ، واجب علينا حتى النصر . قال تعالى: ((ومن اعتدى عليكم فاعتدوا عليه بمثل ما اعتدى عليكم))، سورة التوبة (الآية ١٤) .

وتؤكد المدرسة النبوية أن الانتصار يعتمد في أساسه على رفع الروح المعنوية في القتال ، فرجل مؤمن قوي شديد الإيمان يستطيع أن يواجه عدداً من الرجال ضعاف الإيمان ، ويستطيع أن ينتصر عليهم ، وهذا ما حدث في غزوة بدر عندما قابل المسلمون الكفار وكان عدد المسلمين ثلاثمائة وأربعة عشر مقاتل في حين كان عدد جنود الكفار ما يقارب الألف مقاتل ، فالروح المعنوية كانت عالية لدى المسلمين ، وحينما استشار رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، أصحابه كانت الأكثرية تريد الخروج والتصدي للمشركين ، وظهرت على ألسنتهم المعبرة كما في قلوبهم روحاً معنوية عالية ، وحماساً شديداً منقطع النظير ، وتباروا في التعبير عن سرورهم وحماسهم للقتال ، وفي النهاية كان النصر في هذه المعركة.

ومن نماذج المدرسة النبوية أيضاً ما قام به طليحة بن خويلد ألأسدي في معسكر أعدائه، إذ قدم دليلا واضحا على ما كان يتميز به من صفات المحارب الشجاع والروح المعنوية العالية، وذلك حينما دخل معسكر أعدائه وحده، وكان عدد جنود هذا المعسكر يبلغ ما يقارب السبعين ألفاً ،

فقتل اثنين من فرسان المعسكر، وأخذ جواديهما وغادر المعسكر فرآه بعض الجنود فطاردوه بغية قتله ، فقتل اثنين منهما، وأسر الثالث فهرب الباقون، وبعدها قام الأسير بسرد هذه القصة .

وهناك كثير من الحروب التي انتصر فيها المسلمون على قلتهم على الكثرة الكاثرة من صليبي العرب والروم؛ لقوة الروح المعنوية العالية في القتال ، ولقد أخبر رسول الله (صلى الله عليه وسلم) عن هذا النصر وسماه فتحاً

- <u>العوامل التي تؤثر في الروح المعنوية : -</u>

هناك عدة عوامل تسهم في رفع الروح المعنوية للجنود، ومنها : -

١. إشباع الحاجات الأولية للفرد: -

وهي الحاجات الأساسية التي يولد الفرد وهو مزودٌ بها، ويلزم إشباعها مثل الحاجة للطعام والشراب والهواء والنوم، وهي ضرورية لبقاء الفرد، وتؤدي لرفع الروح المعنوية لديه.

٢. إشباع الحاجات الثانوية : -

ومعظم هذه الحاجات اجتماعية مكتسبة يثيرها ويشبعها أشخاص آخرون وهي حاجات متعلمة ، وتعتمد في إشباعها على علاقتها مع أفراد الجماعة الآخرين من قادة وجنود ، وتتمثل في رفع الروح المعنوية من خلال تقدير الذات والانتماء، والحب والقبول، وبث روح التعاون بين الأفراد .

٣. تماسك الجماعة : -

والمقصود هنا أن الروح المعنوية ترتفع عندما تسود العلاقات الإنسانية في جو من التماسك والوحدة والاتحاد، والتضامن والتكافل والتعاون، والتساند والأخذ والعطاء والمشاركة الوجدانية، ويشارك

الأفراد بعضهم بعضاً في أفراحهم وآلامهــم ، وعنــدما يــسود جــو مــن الوئام والانسجام بين الجماعة وقائدها ، وعنــدما يــشعر الفــرد بالرضــا عن نفسه وعن عمله .

٤. الإيمان وقوة العقيدة : -

يعد الإيمان وقوة العقيدة أعظــم ركيــزة لرفــع الــروح المعنويــة لــدى الأفراد فالمؤمن إيماناً كــاملاً لا يخــاف الوعيــد، ولا يرهبــه التهديــد بــل يجعله واثقاً من نفسه ومؤمناً بالقضية التــي يــدافع عنهــا، ويجعلــه حــصناً منيعاً لمواجهة الأعداء والنصر عليهم .

٥ . الصحة النفسية الجسمية : -

تقوم الصحة النفــسية بــدور مهــم فــي رفــع الــروح المعنويــة لــدى المقاتل، وذلك مــن خــلال قدرتــه علــى تحقيــق ذاتــه، وتوظيــف قدراتــه وإمكانياته إلى أقصى حد ممكــن ، ويكــون قــادراً علــى مواجهــة مطالــب الحياة، وتكوين شخصية متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً .

وكذلك تقوم الصحة الجسمية بدور مهم فــي رفــع الــروح المعنويــة لــدى المقاتل، فالجسم السليم قادر على الحركــة والنــشاط، وممارســته المهــارات الرياضية كالجري والسباحة والرمــي، وكــل هــذه الأنــشطة وغيرهــا مــن شأنها رفع الروح المعنوية لدى الجنود .

الفصل السادس

الضغوط النفسية في الحياة العسكرية

١. مفهوم الضغوط النفسية .
٢. مصادر الضغوط النفسية .
٣. أعراض الضغوط النفسية .
٤. العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية .
٥. بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية .
٦. استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والتكيف مع الحياة العسكرية .

<u>الضغوط النفسية</u>

<u>مقدمة : -</u>

ما دمت على قيد الحياة ، فستتعرض حتماً للضغوط النفسية ، فليس هناك أحد لديه مناعة ضدها، والعصر الحديث يعد عصراً مليئاً بالضغوط النفسية، التي تعد مرض هذا العصر والعدو الأول للإنسان وللاقتصاد العالمي ، إذ أصبحت مظهراً طبيعياً من مظاهر الحياة الإنسانية، لا يمكن تجنبه فحيثما نتجه نسمع عن طبيعة الضغوط، التي يعانيها كثير من فئات المجتمع، ومنهم المجتمع العسكري ، وبما أن الفرد العسكري هو محور العملية العسكرية ، فلا بد من مساعدته ليمتلك القدرة على مواجهة ضغوط الحياة، وذلك من خلال تثقيفه وتعليمه عن الضغوط النفسية وطبيعتها وكيفية التخلص منها .

- **<u>مفهوم الضغط النفسي : -</u>**

اختلف العلماء في تعريف مفهوم الضغط النفسي فبعضهم قال عنها إنها مثير وآخرون قالوا إنها استجابة، وآخرون قالوا إنها عملية تفاعلية بين المثير والاستجابة .

ولذلك تعد محاولة تعريف الضغط النفسي من المحاولات التي ترافقها كثير من الصعوبات من الناحية العلمية ، فهي عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها ، ولذلك فالتعريف العلمي يأتي من خلال كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديداً جامعاً مانعاً، ومن هنا تأتي صعوبة تحديد مفهوم الضغوط تحديداً واضحاً .

ففي اللغة الإنجليزية وردت ثلاثة مصطلحات هي الضواغط (Stressors)، والضغط (Stress)، وجاء مصطلح الانضغاط (Pressars) ليشير إلى تلك القوى، والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي ومنها : الفيزيقية ، والاجتماعية ، النفسية، التي يكون لديها القدرة على إنشاء ضغط ما .

أما كلمة الضغط (Stress) فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط، أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما .

أما المصطلح الثالث الضواغط (Stressors)، فيشير إلى مجموعة من الضغوط التي يعانيها الفرد مثل: الشعور بالإعياء والإرهاق، والإنهاك والاحتراق الذاتي في وقت واحد ويعبر عنها الفرد بصفات مثل: خائف ، قلق ، مكتئب ، مشدود، متوتر .

إذاَ يحدث الضغط من خلال منظومة تحدث نتيجة تفاعل المتغيرات البيئية مع المتغيرات الذاتية ، ويقع الفرد في نهايته تحت طائلة ضغط ما .

ويمكن تصنيف مفاهيم الضغط النفسي إلى مدلولين اثنين ، الأول يندرج تحت مصطلح ومفهوم بدني، والآخر يندرج تحت مصطلح ومفهوم نفسي، وهي كالتالي : -

أولاً : مفاهيم تعبر عن مدلولات بدنية : -

هي مفاهيم ترى أن الضغط حدث ناتج عن ضاغط سبّب أعراضاً جسمية مثل: أمراض القلب بصفة عامة ، وسرعة دقات القلب ، ارتفاع ضغط الدم ، اضطرابات في المعدة ، آلم في الظهر ، التعرق ، صعوبة في النوم .

ومن المفاهيم التي أخذت هذا المعنى ما يلي : -

- مفهوم سيلاي عن الضغط : -

عرف سيلاي الضغط النفسي:" بأنه استجابة غير محددة من الجسم نحو أي مؤثر بيئي، وإن التعرض المتكرر للضغوط يترتب عليه تأثيرات سالبة على حياة الفرد" .

- تعريف ديشونج :"الضغط هو خبرة يتعرض لها الفرد فتؤثر عليه عضوياً أو انفعالياً أو اجتماعياً أو روحياً" .

- <u>ثانياً : مفاهيم تعبر عن مدلولات نفسية : -</u>

تشمل كلمة نفسية هنا المداولات المعرفية العقلية، والمزاجية والانفعالية، وترى هذه المفاهيم أن الضغط النفسي حدث ناتج عن ضاغط سبب أعراضاً سيكولوجية، وهو عامل له صلة بمشاعر الحزن وعدم السرور، وعدم الارتياح والإحساس بالألم، وعدم الفرح وفقد أسلوب المتعة وتعكس إدراك الشخص للمنغصات الموجودة في البيئة، وكيف تؤثر عليه بشكل سلبي؛ بسبب أنها تتعامل مع مطالب ترهق النظام النفسي للفرد .

<u>ومن المفاهيم التي أخذت هذا المنحى ما يلي : -</u>

<u>مفهوم موراي :</u>

*ربط موراي بين مفهومي الحاجة Need ، ومفهوم الضغط Stress إذ يعدهما مفهومين مركزيين ومتكافئين في تفسير السلوك الإنساني ومن الصعب جداً الفصل بينهما؛ وإذا لم تُلبِّ حاجات الفرد وتُشبع فان الضغط سوف يحصل نتيجة عدم الحصول على الحاجة .

وقسم موراي الضغوط النفسية إلى قسمين : -

١. ضغط ألفا Alpha : ويوجد كما هو عليه في الواقع .
٢. ضغط بيتا Beta : وهو كما يدركه الفرد في البيئة التي يعيش فيها .

وقد ربط موراي ضغوط الفرد (ألفا) بضغوط بيتا (البيئة)، وبحث في العلاقة بينهما من خلال الفروقات الحاصلة بين ضغوط (ألفا) التي تعبر عن الواقع الفعلي ، وبين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد .

- يرى كاندلر الضغط النفسي : بأنه حالة من التوتر العاطفي التي تنشأ من أحداث الحياة المرضية .

- وهناك من الباحثين من عرف الضغط بشكل عام دون تحديد مدلولات معينة، ومن هذه التعريفات ما يلي : -
- "الضغط النفسي: هو الحالة الناتجة عن إخفاق في عملية المواجهة"
- الضغوط النفسية:" هي المثيرات الخارجية أو الداخلية التي يتعرض لها الفرد، ويستجيب لها استجابة نفسية، أو جسمية أو سلوكية" .

وقد أشار لازاروس وفولكمان الى أن العوامل العقلية والموقفية تعد الأكثر أهمية في تفسير الضغوط من الأحداث نفسها ، وهو يعني أنه ليس المثير وليست الاستجابة هما اللذين يحددان الضغط ، ولكن إدراك الفرد وتفسيراته للموقف الذي يمر به هي التي تحدد الضغط .

- <u>مصادر الضغوط النفسية : -</u>

هناك مجموعة من المصادر التي تؤثر في الضغوط النفسية، ولكننا سنلقي الضوء هنا على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد العسكري :

<u>١ – الإحباط : -</u>

فالإحباط :" هو حالة انفعالية غير سارة ، ينشأ من خلال مواجهة الفرد لعائق يحول بينه وبين تحقيق هدفه". أو :" هو إخفاق الفرد في إشباع رغبته، أو حاجته إخفاقاً مؤقتاً أو مستديماً" .

<u>٢ – الصراع : -</u>

يأتي الضغط في الإحباط من مصدر واحد بينما في الصراع يكون هناك أكثر من مصدر للضغط .

ويعرف الصراع:" بأنه ظهور مفاجئ أو تلقائي لدافعين غير متطابقين، وعلى الشخص اختيار أحدهما، وهناك عدة أنواع من الصراع المسبب للضغوط، وهذه الأنواع هي:

١ - صراع إقدام – إقدام :

هنا الصراع يكون من أجل شيئين إيجابيين (كلاهما حلو) ، مثال: شخص يخير بين الترقية، وبين الابتعاث لمواصلة التعليم في الخارج.

٢) صراع إحجام – إحجام : -

والمقصود هنا مواجهة موقفين سلبيين (كلاهما مر) .

مثال: شخص عليه المواجهة في المعركة، وهو مصاب أو الهروب، ويكون جباناً .

٣ – صراع إقدام

– إحجام : -

وهنا يتعرض الشخص لموقف حلو وفي ذات الوقت لموقف مر .

مثال: شخص يريد أن ينقذ زميله المصاب في المعركة، وفي ذات الوقت يخاف من نار العدو .

٣ – الضغط أو الانضغاط (pressure): -

والمقصود:" هنا العبء إذ يتضمن الضغط وتوقعات ومطالب تتصرف من أجل تحقيقها، وتلبيتها بطرائق معينة ، وغالباً ما يكون هناك نوعان من الضغط: ضغط من أجل الإنجاز، وضغط من أجل تنفيذ الأوامر والطاعة .

٤ – الانتقال أو التغيير : -

كما أن الانتقال من حال إلى حال سواء الانتقال من مؤسسة عسكرية إلى أخرى، أو الانتقال من مدينة إلى أخرى، وكذلك التغيير عندما تغير في مواعيد العمل من النهار إلى الليل أو العكس، أو تغيير

مكان العمل أو تغيير رئيسك المعتاد عليه كل هذه الإحداث تكون مصدراً من مصادر الضغوط عند بعضهم .

٥ – الألم وعدم الراحة : -

وبما أن الألم وعدم الراحة يؤثران بشكل سلبي في قدرة الفرد على الإنجاز، والتحصيل على قدرته في التكيف ، لذلك يجب على الفرد عندما يشعر بأنه متعب ومجهد مراجعة الطبيب، وأخذ قسطٍ من الراحة ، وعلى المسؤولين هنا مراعاة صحة الفرد الجسمية، والنفسية .

٦ - نمط الشخصية : (A) : -

- تتميز هذه الشخصية ببذل أقصى الجهود؛ للعمل من أجل التحصيل والإنجاز، وتتسم بروح التنافس المبالغ فيه ، وحب المغامرة والمخاطرة ، وهي في سباق مع الزمن لأداء المهام، وهي تلتزم بالمقولة المشهورة :"الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك" .

وفي النهاية يقود نمط الشخصية A صاحبها لأمراض القلب، وصعوبة في التنفس .

٧ – الضغط البيئي : -

وتعد كذلك الضغوط البيئية المتمثلة في الكوارث الطبيعية، والتلوث والازدحام السكاني من المصادر التي تؤدي الى توليد الضغوط النفسية .

٨ – الضغط الأسري : -

هناك ثلاثة مكونات أساسية أسرية لحالة الضغط النفسي على الفرد، وهي:

١ – حجم التغيير، والتغيير بحد ذاته هو مصدر من مصادر الضغط؛ لأن الأسرة اعتادت روتيناً معيناً، ولكن حينما يكون التغيير بشكل مفاجئ فقد يصبح مصدراً حاداً للضغط .

مثال: نقل شخص معيل للأسرة إلى مدينة أخرى، أو الانتقال إلى بيئة أخرى بسبب حروب أو كوارث طبيعية كالزلازل والبراكين ، وهناك أسباب كثيرة سببها تغير في حجم الأسرة .

٢ – هشاشة الأسرة وقابليتها للضغط : - (الموارد المادية) : -

قد تتعرض الأسرة لانعدام الدفاعات أو الإهانة أو الإيذاء، في فترات الأزمات الاقتصادية الحادة ، ومثال ذلك: ان الأسرة ذات الموارد المحدودة، والتي تعيلها بعض المؤسسات قد تنقطع فجأة الإعانة فتكون هذه الأسرة على حافة الخطر .

٣ – مصادر الضغط الأسري من ناحية : -

أ – تكوين وحدة عائلية جديدة .

ب – إضافة فرد جديد إلى العائلة .

ج – انفصال فرد عن العائلة .

د – وفاة فرد من أفراد العائلة .

٩ – الأفكار والمعتقدات غير العقلانية : -

عندما يفكر الشخص ويدرك أشياء غير منطقية وواقعية، فإنه سوف يسبب لنفسه ضغوطاً نفسية تؤدي به إلى عدم التكيف، وإلى الشعور بالقلق .

١٠ - وهناك مصادر أخرى للضغوط النفسية كالضغوطات والمشاكل الاجتماعية كالفقر، وفقدان العمل والعنف، وغيرها من المنغصات اليومية، وأزمات الحياة .

- <u>أعراض الضغط النفسي : -</u>

يمكن تصنيف أعراض الضغط النفسي إلى ثلاثة أعراض : -

١. أعراض جسمية : -

- المتمثلة في اضطرا بات في ضربات القلب ، وضيق في التنفس، وألم في الصدر .

- جفاف الفم ، واضطرا بات في المعدة والألم في الظهر ، وشد في العضلات .
- ارتفاع ضغط الدم ، وسرعة في التنفس ، واضطرابات في عملية الإخراج.
- الإفراط في الأكل أو فقدان الشهية ، والتعب والإرهاق وصعوبة في النوم.

٢. الأعراض النفسية : -

ومن هذه الأعراض: القلق ، والكآبة ، والتشاؤم ، والحزن ، والملل والخوف والإحساس بالذنب ، والشعور باليأس والإحباط، وانخفاض تقدير الذات .

٣. الأعراض السلوكية : -

وتتمثل الأعراض السلوكية بالانعزال والتجنب والابتعاد عن الناس، والعدوانية والسلوكيات القهرية، والهروب من الموقف .

<u>العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية : -</u>

١. عوامل ثقافية وحضارية (المجتمع والأسرة) : -

تتأثر الضغوط النفسية بعدة عوامل مثل: بنية المجتمع والأسرة ووظيفتها، فالطبقة الاجتماعية، وعدد أفراد الأسرة، وعدد حجرات المسكن، وما يكون عليه من نظافة وترتيب.

كما تتأثر الضغوط النفسية بأساليب التربية، وشكل العلاقات بين أفراد الأسرة والموقع الجغرافي للمجتمع، إذ هل هو مجتمع ريفي يعيش أفراده في قرى، أو مجتمع حضري يعيشون في المدن .

إن كل هذه العوامل تؤثر على الفرد والمجتمع بشكل من شأنه أن يزيد الضغوط على الشخص، أو العكس بأن يكون متكيفاً معها.

٢. عوامل اقتصادية : -

يؤثر الوضع الاقتصادي على الفرد بشكل كبير، وذلك من خلال مستوى المعيشة والدخل الذي يعيش به، ويقتات منه، وأيضاً انتمائه لنوعية الطبقة الاجتماعية التي يعيش معها، فلقد أثبتت الدراسات أن تأثير الضغوط النفسية إنما يرتبط بالطبقة الاجتماعية، فتظهر لدى الطبقات الدنيا من المجتمع أحداث الحياة الضاغطة بدرجة أكبر منها لدى أفراد الطبقة العليا .

٣. حوادث الحياة : -

البيئة التي تكثر فيها الحوادث تزداد فيها الضغوط النفسية، فالمجتمعات التي يعاني أفرادها ضغوطا نفسية غالباً ما تكون مرتبطة بحوادث الحياة من حروب، وكوارث طبيعية وتلوث، وكلها أسباب تزيد من نسبة الضغوط لدى أفراد هذه المجتمعات .

٤. البنية الجسمية والنفسية والمعرفية للفرد : -

يتأثر الفرد بالضغوط النفسية، وذلك بناء على قدرته النفسية والجسمية على مقاومة هذه الضغوط، ومستوى ثقافته وذكائه وقدرته على التفكير الإيجابي ، ومن جانب آخر يؤثر الشكل الخارجي لطبيعة جسم الفرد في نفسيته بشكل إيجابي، أو سلبي مسببةً الضغوط التي يعانيها الفرد، فهناك الطويل والقصير والنحيف والسمين وكل هذه الأوصاف تؤثر في نفسية الفرد.

- <u>بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية .</u>
- <u>نظرية متلازمة التكيف العام لسيلاي .</u>

أكدت هذه النظرية علاقة الضغوط النفسية بالأمراض الجسمية، وقد قسم سيلاي الضغط إلى أنواع : -

١. الضغط السيئ (الكرب) : وهو أن يضع الفرد متطلبات زائدة عليه، كالديون مثلاً.

٢. الضغط الجيد : وهو الضغط الذي يطالب بإعادة التكيف مثل ولادة طفل تنافس رياضي .
٣. الضغط الزائد : وهو الضغط الذي ينتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط ، بحيث تتجاوز قدرة الفرد على السيطرة على الموقف الضاغط
٤. الضغط المنخفض : وهو الضغط الذي يحدث نتيجة إحساس الفرد بالملل، وانعدام الشعور بالإثارة .

وقسم سيلاي في نظريته متلازمة أعراض التكيف العام (عند تعرض الفرد للضغط) إلى ثلاث مراحل : -

١. مرحلة الصدمة والتحذير :

تؤدي هذه المرحلة إلى ظهور أعراض فسيولوجية: تعرق ، خفقان القلب نشاط عضلي ، انخفاض في ضغط الدم؛ وذلك إما للمواجهة أو الهروب .

٢. مرحلة المقاومة : -

وتتميز هذه المرحلة بالدفاع إذ يزداد نشاط الغدة الكظرية بإفراز (الأدرينالين) وبعض الهرمونات الأخرى، التي تجعل الجسم في حالة مقاومة، فإما أن يقاوم ويتغلب على حالة الضغط، أو أنه يستسلم ويتعرض إلى أمراض نفسية أو جسمية، وبالتالي ينتقل إلى المرحلة الثالثة وهي الإنهاك والهلاك.

٣. مرحلة الإرهاق والإنهاك : -

وتتميز هذه المرحلة بالهلاك، فإذا وصل الفرد إلى هذه المرحلة فبكل تأكيد سوف يتعرض للضغوط، وبالتالي يحصل لديه سوء في التكيف .

<u>*- نظرية الصلابة لـ (كوبا) : -</u>

تؤكد هذه النظرية أهمية قدرة الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة الأمر الذي يوجد لديه صلابة لا تتوافر لدى أي شخص، وهي بحاجة لثلاث خطوات حتى تكون قوية وصلبة : -

1. **الالتزام: وهنا على الفرد الالتزام بأية مهمة، ومهما كانت الظروف حيث يكون هذا الالتزام مصدره داخلي (داخل الفرد) ذاتي .**
2. **الضبط: والمقصود هنا الضبط الذاتي، والتركيز على النفس وضبطها، وذلك من خلال التحكم بمشاعرنا وأحاسيسنا، وإعطاء الثقة بالنفس .**
3. **التحدي: وفي هذه الخطوة يأتي الإصرار والتحدي من قبل الفرد على مواجهة الأحداث والظروف التي تسبب الضغوط النفسية .**

- **<u>نظرية المواجهة أو الهروب لـ(كانون) : -</u>**

تركز هذه النظرية على مفهوم التوازن، إذ يعمل الفرد على المحافظة على حالة التوازن الداخلي لديه عند تعرضه للضغط ، فيتولد الضغط عند الشخص نتيجة؛ محاولاته المتكررة؛ لإعادة التوازن ، لذلك فإن أي حدث يحاول الفرد مواجهته؛ ليحافظ على توازنه الداخلي يسبب له الضغط النفسي .

<u>*- نظرية التكيف المتبادل لـ(لازروس) : -</u>

ترى هذه النظرية أن الذي يؤثر على الفرد ليس الحدث ذاته، ولا طريقة الاستجابة لها ، وإنما طريقة إدراك الفرد للحدث وتفسيره له، وكيف يرى الفرد الموقف الذي أمامه ؟ وما يتطلبه هذا الموقف ؟ هل يعده مخيفاً أم تحدياً يمكن التعامل معه ، فيرى لازروس أن الفرد هنا يجب أن ينظر إلى مصادر الضغط باعتبارها مصادر تحدٍّ يمكنه مواجهتها والتغلب عليها . وذكر بأن الناس يقيمون الموقف الضاغط من خلال ثلاث مراحل رئيسية : -

١ـ التقييم الأولي: وهذه الخطوة يقصد بها كل ما يتعلق بالموقف من أسئلة .

٢ـ التقييم الثانوي: وفي هذه الخطوة يبحث الفرد في قدراته وإمكانياته فيما إذا كانت لديها المقدرة على المواجهة، واختيار أنسب البدائل .

٣ ـ إعادة التقييم: وفي هذه المرحلة يتم إدخال معلومات جديدة على الموقف ، وهنا قد تتغير استجابة الفرد للمواقف الضاغطة إما بشكل إيجابي، وإما بشكل سلبي، وذلك بناء على طريقة تفكير الفرد، وبنائه المعرفي .

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية للتكيف مع الحياة العسكرية : -

يوجد وسائل واستراتيجيات إرشادية للتخفيف من الضغوط النفسية، وللتكيف مع الحياة العسكرية، ومن هذه الوسائل والاستراتيجيات ما يلي: -

١. إستراتيجية التحصين ضد الضغط : -

تعد هذه الاستراتيجية نوعاً من الحماية السيكولوجية (الوقائية)، والتي تشبه التطعيم الطبي الذي يزود الأفراد بالحماية ضد الأمراض ، فهو يعطي الفرد دفاعاً شاملاً، أو مجموعة من المهارات التكيفية ضد حالات التوتر المستقبلية .

وتعد هذه الاستراتيجية مدخلاً لتعليم مهارات التكيف الجسدية والمعرفية ، وتعمل على تثقيف أفراد القوات المسلحة حول طبيعة ردود الفعل الناجمة عن الضغط ، وتدريبهم على مهارات التكيف الجسدية والمعرفية ، ومساعدتهم في تطبيق المهارات خلال التعرض لحالات الضغط، وتقوم إستراتيجية التحصين ضد الضغط في عملية العلاج على ثلاث مراحل:

- المرحلة الأولى: التبرير المنطقي : -

يقوم المرشد في هذه المرحلة بمساعدة الفرد على فهم مشكلته، وذلك من خلال فهم طبيعتها، وتحديد مصادرها وكيفية التعامل مع الضغط ، ويناقش معه دور الأفكار والانفعالات المصاحبة للموقف الضاغط ، ثم يقومان معاً بتحديد أهداف العلاج على المدى القصير والطويل، ثم يشير المرشد إلى أن العلاج سيسعى إلى هدفين : -

١. مساعدة الفرد ليتحكم في الأعراض الفسيولوجية .
٢. إبدال مقولاته الذاتية السلبية المصاحبة للمواقف الضاغطة إلى مقولات إيجابية، وتزويد الفرد في هذه المرحلة بتصور معرفي عن الضغط ، وبأساس منطقي بطرائق المواجهة .

- <u>المرحلة الثانية : مرحلة اكتساب المهارات : -</u>

وتشمل تقديم مجموعة من مهارات المواجهة المعرفية والسلوكية متضمنة تمارين الاسترخاء، ومواجهة المقولات الذاتية ، وتعزيز الذات. وأول خطوة يوضحها المرشد للفرد: إنه سوف يتعلم تمارين الاسترخاء التي تزوده بخفض الاستثارة الفسيولوجية التي تظهر في أثناء الضغط ، ومن المهارات التي يكتسبها الفرد أيضاً الوعي بالذات الذي يتم من خلال المراقبة الذاتية .

- <u>المرحلة الثالثة : التطبيق والمواصلة حتى الإنجاز : -</u>

يقوم الفرد بالتدريب على المهارات المواجهة التي اكتسبها في المراحل السابقة، وذلك من خلال المراحل الأربعة التالية :

أ. ما قبل الموقف .
ب. في أثناء الموقف .
ج. في ذروة الموقف .
د. ما بعد الموقف .

وباستخدام الخيال والنمذجة يقوم الفرد بتصور مجموعة من المواقف المثيرة للتوتر، وذلك من خلال المراحل الأربعة السابقة . وبالتدريج يقوم بتطبيق ما تم اكتسابه كالتعليمات الذاتية ، والسلوك الموجه متضمناً الاسترخاء ، وذلك لتقليل معدل التوتر المصاحب لذلك في الواقع الحي .

وتساعد هذه الطريقة على تشجيع الفرد في تطبيق ما تعلمه في أثناء الجلسات لنقله للمواقف الحياتية .

٢. إستراتيجية الاسترخاء: -

الاسترخاء:" هو إيقاف كامل ومؤقت لتوتر عضلات الجسم، ويعد هذا التوتر هو بداية انفعال وضغط نفسي، والهدف من الاسترخاء هو التخلص السريع من الانفعالات والقلق، وتعزيز قوة التحكم في الذات. وحتى تكون استجابة الاسترخاء فعالة ومفيدة فلا بد أن تكون : -

- في بيئة هادئة .
- الأداء العقلي (قادر على ممارسة التخيل) .
- الوضعية المريحة .

وهناك طريقتان للاسترخاء : -

- الطريقة الأولى: هي طريقة الاسترخاء المختصر، وتستمر هذه الطريقة من دقيقة إلى دقيقتين تقريباً، وتمارس في المواقف الضاغطة العاجلة، وتكون كالتالي :

- افتراض وجود وضع مريح .
- يبدأ التركيز ثم :

١. أخذ الهواء عبر الأنف أو الفم (استنشاق) .
٢. توقف قصير جداً قبل الزفير (خمس ثوان تقريباً) .
٣. الزفير وإعادة العملية .
٤. مرحلة توقف أخرى قبل الاستنشاق .

وحتى يكون الاسترخاء أكثر فاعلية على الفرد في كل مرة يستنشق الهواء أن يتخيل أن الهواء يخرج من رأسه حتى يصل إلى قدميه .

- الطريقة الثانية: وهي طريقة الاسترخاء الذي يتم في فترة مطولة تقريباً، قـد تستمر من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة تقريباً، وحتى تكون عملية الاسـترخاء أكثـر فاعلية لا بد من عملية التخيل .
- وخطوات هذا الاسترخاء تكون كالتالي : -
- اختر حجرة أو مكاناً هادئاً يمكن أن تمارس فيه الاسترخاء (كرسياً أو سريراً مريحاً) .

١. اجلس على الكرسي، أو السرير المريح ، وأغمض عينيك وأنـت مـستلقٍ وجسمك في حالة استرخاء، وخذ نفساً عميقاً واحبسه خمس ثوان ثم أطلقه أي اجراء عملية (شهيق وزفير) مع التكرار .
٢. ابدأ بالتركيز على أسفل القدمين وشدها بقوة لمدة ١٠ ثوان ثم أرحها مـع التكرار .
٣. مد ساقيك واقبض عضلات الفخذين بشدة لمدة ١٠ ثوان ثم أرحهـا، مـع التكرار .
٤. اقبض عضلات البطن بشدة لمدة ١٠ ثوان ثم الاسترخاء، مع التكرار.
٥. اثنِ راحتي اليدين إلى الخلف، واستشعر التوتر في المعصم، وظهر اليد لمدة ١٠ ثوان، ثم عد بمعصميك للوضع الطبيعي، مع التكرار .
٦. أغلق كفيك بإحكام وشدها لمدة ١٠ ثوان، ثم عد للوضـع الطبيعـي، مـع التكرار .
٧. اقبض عضلات الذراعين بقوة لمدة ١٠ ثوان، ثم عد للوضع الطبيعي ، مع التكرار .
٨. اقبض عضلات الصدر بقوة لمدة ١٠ ثوان، ثم عد للوضع الطبيعـي، مـع التكرار .
٩. ارفع كتفيك بقوة حتى تلامس أذنيك تقريباً، ولاحظ التوتر والانقباض لمـدة ١٠ ثوان، ثم عد للوضع الطبيعي، مع التكرار .

١٠. اقبض عضلات الفكين بقوة لمدة ١٠ ثوان، ثم استرخِ، مع التكرار .
١١. اقبض على عينيك بشدة لمدة ١٠ ثوان، ثم عد للوضع الطبيعي، مع التكرار .
١٢. اقبض عضلات الرقبة الأمامية ١٠ ثوان ، ثم استرخ، ثم عضلات الرقبة الخلفية ١٠ ثوان، ثم استرخ، مع التكرار .

وفي النهاية يمكنك أن تفتح عينيك، وأن تنهض لتمارس حياتك الطبيعية بعد أن تخلصت من توترك بدرجة كبيرة؛ لأنك ستشعر بالاسترخاء في جسمك بأكمله مع الشعور بالهدوء الشديد والسكينة .

- **إستراتيجية إدارة الوقت : -**

تعرف هذه الاستراتيجية:" بأنها القدرة على ترتيب الأولويات، وتنظيم جدول الأعمال، وتنفيذ المسؤوليات لإشباع الحاجات .

وإن معرفتنا بأهمية إدارة الوقت، والقيام بإدارته إدارة سليمة يعود علينا بكثير من الفوائد، ومنها على سبيل المثال : -

- التخفيف من الضغوط سواء في العمل، أو في الحياة اليومية .
- إنجاز الكثير من الأهداف، والطموحات الشخصية .
- قضاء وقت أكبر مع العائلة، أو في الترفيه والراحة .
- تحسين الإنتاج، وتقليل الأخطاء، وتحقيق نتائج أفضل .

وإن إدارة الوقت الناجحة تتضمن عدداً من الإجراءات المهمة، والمتعلقة بما يلي: -

١. الانتباه للوقت .
٢. وضع الأولويات، وذلك من خلال نموذج (A,B,C) الذي يمكن من خلاله ترتيب الأنشطة، والأعمال بحسب الأولوية كما يلي:

A : النشاطات والأعمـــال ذات الأهميـــة الأعلـــى، والتـــي يجـــب إنجازهـــا فوراً .

B : النشاطات والأعمـــال ذات الأهميـــة الأقـــل، والتـــي يمكـــن أن تنتظـــر قليلاً.

C : النشاطات ذات الأهمية الـــدنيا، أي الأشـــياء التـــي علينـــا أن ننجزهـــا من غير عجلة .

٣. التخطيط . وذلك من خلال وضع أهـــداف واضـــحة ، وتحديـــد مـــا ترغـــب بإنجازه في حياتك .

٤. تواؤم الوقت مع الأعمال .

٥. التعامل مع الواجبات البسيطة بسرعة .

٦. عدم التأجيل، أو التسويف .

٧. الواقعية في التعامل مع الأمور .

٨. قول (لا) عندما يجب قول (لا) .

٩. التفويض إذا احتاج الأمر .

١٠. الترتيب والتخلص من الأشياء غير المهمة في مكان العمل .



الفصل السابع

برنامج الإرشاد النفسي في الكليات العسكرية

- أهدافه
- الحاجة له
- أسسه ومرتكزاته
- تخطيطه
- تنفيذه
- تقييمه

برنامج الإرشاد النفسي

هو برنامج مخطط منظم على أسس علمية سليمة ، يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة ، وغير المباشرة . تقدم لجميع من تضمهم الكلية العسكرية، وذلك لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني، ويقوم بتخطيط هذا البرنامج، وتنفيذه وتقييمه فريق عمل من المتخصصين المؤهلين .

ويعد برنامج الإرشاد النفسي في الكليات العسكرية عنصراً جوهرياً في العملية التعليمية يقوم على أسس علمية ومخططة، وإذا تم تطبيق هذا البرنامج فإنه يمكن تحقيق جملة من الفوائد :

١ - يمكّن البرنامج المنظم المرشد من تخصيص وقت كاف لتوجيه الأفراد في المؤسسة العسكرية وإرشادهم، واستخدام الطرق العلمية في جمع المعلومات عنهم، وتبقى قنوات الاتصال مفتوحة بين الأعضاء العاملين في الكلية العسكرية .

٢ – البرنامج المنظم يمكن الأفراد من تلقي خدمات إرشادية متوازنة كافية .

٣ – في برنامج الإرشاد يعي فريق الإرشاد الفوائد الناتجة من اشتراكهم فيه كمجموعة متعاونة، واعتبار أنفسهم جزءاً من فريق العمل الذي يقوم بالتخطيط للبرنامج . (الدوسري ، ١٩٨٥) .

أهداف برنامج الإرشاد النفسي :

يتفق هدف البرنامج الإرشادي مع الأهداف العامة للإرشاد النفسي ، وهذه الأهداف هي :

١ . تحقيق الذات :

ويتضمن ذلك العمل مع الفرد حسب حالته فيما إذا كان متفوقا ام عاديا ، ام ضعيفا، ومساعدته في تحقيق ذاته إلى الدرجة التي يستطيع فيها أن ينظر لنفسه، فيرضى عنها .

إضافة إلى أن الإرشاد يهدف إلى نمو مفهوم موجب للذات ، يعبر عن تطابق بين مفهوم الذات الواقعي للفرد مع مفهوم الذات المثالي .

٢. تحقيق التوافق :

ويقصد به:" تعديل سلوك الفرد وتصرفاته وبنائه النفسي بما يتفق مع التغيرات والظروف المحيطة به"؛ أي إحداث توازن بين الفرد وبيئته، ويتحقق ذلك من خلال تحقيق التوافق الشخصي والتربوي، والاجتماعي والمهني .

٣. تحقيق الصحة النفسية :

ويتمثل ذلك بالمحافظة على الصحة النفسية ورعايتها، وتحقيق سعادة الفرد، ومساعدته على حل مشكلاته، والوقاية من الأمراض النفسية .

٤. تحسين العملية التربوية :

وذلك بكون الإرشاد يتم ضمن إطار كلية عسكرية، فإن التركيز يكون فيه على تحسين نمو الطالب في الكلية العسكرية وذلك من خلال توفير التغذية المناسبة وتوفير الجو المناسب له لزيادة فاعليته من خلال توجيهه إلى أساليب المذاكرة الجيدة، وأيضا من خلال مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة، واستخدام أساليب التدريس المناسبة ، وتعديل المناهج بما يتناسب مع قدرات واستعدادات الطالب ، (الزبداني والخطيب ، ٢٠٠١) .

إضافة إلى الأهداف العامة لبرنامج الإرشاد هناك جملة من الأهداف الفرعية التي يسعى البرنامج لتحقيقها متفقاً مع السياسة العامة للإرشاد، ومنها :

- **كشف المشكلات التي يواجهها الأفراد، والعمل على إيجاد حلول لها .**
- **الإسهام في إجراء البحوث والدراسات حول مشكلات الأفراد المتعددة**
- **تحقيق إستراتيجية الإنماء، والوقاية والعلاج .**
- **تنفيذ الجانب النظري من الإرشاد تطبيقاً عمليا في عملية الإرشاد.**
- **تحقيق أفضل مستوى من النمو النفسي، والاهتمام بمفهوم الذات للأفراد.**
- **العمل على اكتشاف مواهب الطلبة المتفوقين وقدراتهم وميولهم.**
- **توجيه الفرد وإرشاده في جميع الجوانب؛ حتى يصبح عضواً صالحاً في المجتمع .**
- **مساعدة الطلبة على تنمية القيم .**
- **مساعدة الطلبة على تنمية العلاقات مع الآخرين .**

(حواشين ، ٢٠٠٢ ، Robert , 1983)

<u>الحاجة إلى البرنامج</u>

عند الحديث عن الحاجة لبرنامج الإرشاد النفسي لن يختلف ذلك عن الحاجة للإرشاد النفسي ذاته، ومن هذه المبررات :

- **فترات الانتقال الحرجة التي يمر بها الفرد، مثل الانتقال من المدرسة إلى الدراسة الجامعية.**
- **التغيرات الأسرية، والاجتماعية .**
- **التقدم العلمي، والتكنولوجي .**
- **زيادة أعداد الطلاب في المؤسسات التعليمية .**

- التغيرات في العمل، والمهنة .

إضافة إلى ذلـك فـإن الحاجـة لبرنـامج الإرشـاد النفـسي فـي الكليـة العسكرية تعد ملحة للاعتبارات التالية :

- ضرورة إتباع المنهج النمائي والوقـائي والعلاجـي فـي الإرشـاد، وهـذه بحاجة إلى الإعداد والتخطيط .
- أهمية العمل على جعـل الطالـب متوافقـاً وسـعيداً فـي كليتـه، وأسـرته وتقديم الخدمات اللازمة لذلك .
- تقديم خدمات رعاية النمو النفسي السوي حتى يؤدي ذلك إلى حياة سعيدة فيما بعد .
- التغلب على مشكلات النمو العادي التي تواجـه الطـلاب، مثـل المـشكلات الانفعالية .
- مساعدة الأفراد على اجتياز المشاكل الأكاديمية في الكلية العسكرية من خلال الإرشاد الأكاديمي .
- تقديم الخدمات التربوية والمهنية ، وخدمات الإرشاد الزواجـي، والأسـري المتعددة التي يحتاجها الأفراد .
- حل المشكلات النفسية أولاً بأول حتى لا تتطور وتتفاقم ، وذلك بتوفير الحلول المناسبة في الوقت المناسب . (زهران ، ١٩٩٨ ، المعروف ، ١٩٨٢) .

<u>الأسس التي يقوم عليها البرنامج :</u>

يقوم برنامج الإرشاد النفسي في الكليات العسكرية علـى الأسـس ذاتهـا التـي يقوم عليها الإرشاد النفسي، وهذه الأسس هي :

<u>الأسس العامة :</u> مثل ثبات السلوك الإنساني نـسبياً، وإمكانيـة التنبـؤ بـه ، ومرونة السلوك الإنساني ، وإن الـسلوك الإنـساني فـردي جمـاعي ، وحـق

الفرد في الإرشاد، وحقه في تقرير مصيره ، ومبدأ استمرارية عملية الإرشاد.

<u>الأسس الفلسفية</u> : وهي مراعاة طبيعة الإنسان، وأخلاقيات الإرشاد النفسي.

<u>الأسس الاجتماعية</u> : وهي الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة، والاستفادة من كل مصادر المجتمع .

<u>الأسس العصبية والفسيولوجية</u>: وهي النفس والجسم والجهاز العصبي .

<u>إضافة إلى أن البرنامج يقوم على أسس أخرى، ومنها :</u>

- اتفاق أهداف البرنامج مع الأهداف التربوية العامة؛ لأن هناك علاقة بين عمليتي الإرشاد والتعليم .
- أهمية النواحي الإدارية اللازمة للبرنامج : وعلى الكلية العسكرية أن تهيئ الإمكانيات الإدارية للتخطيط والتمويل وتنفيذ البرامج ، فالبرنامج يحتاج إلى تحديد المسؤوليات والمسؤولين، وتحديد الزمان والمكان ، وهذا يحتاج إلى إدارة وإشراف ومتابعة جهود، وتشجيع التعاون وتنظيم الحوافز للمسؤولين عن البرنامج . (شعبان ، تيم ، ١٩٩٩) .

<u>تخطيط البرنامج :</u>

يعد التخطيط صفة أساسية من صفات برنامج الإرشاد النفسي المنظم، وهناك جملة من الشروط يجب مراعاتها عند تخطيط البرنامج :

١. يجب أن يقوم بتخطيط البرنامج لجنة الإرشاد، وليس فرداً واحداً .

٢. يجب أن يكون تخطيط البرنامج دقيقاً ، وأن يقوم على الأسس النفسية والتربوية والإدارية، وأن ينمو ويتطور وفقاً لحاجات الأفراد الذين يخطط لخدمتهم .

٣. أن يكــون تخطــيط البرنــامج واقعيــاً فــي حــدود الإمكانيــات المتاحــة والممكنة.

وتتلخص خطوات تخطيط البرنامج فيما يلي :

١ - تحديد أهداف البرنامج التي تسعى الكليــة العــسكرية إلــى تحقيقهــا وفقــاً لمــستوى الكليــة وحاجــات الطــلاب ، وتحديــد الخــدمات اللازمــة لهــذه الأهداف . وتختلف أهداف برنــامج الإرشــاد النفــسي فــي الكليــة العــسكرية عنه في أية مؤسسة أخرى (سمارة ، ١٩٩٢) .

ووضع (شــو) قواعــد للحكــم علــى مــدى كفايــة الأهــداف الموضــوعة للبرنامج، وهي :

أ - أن تصاغ ألأهداف بعبارات واضحة، وغير غامضة .

ب - أن تكون الأهــداف متــصلة بأهــداف التعلــيم العامــة، والسياسة التعليمية في الدولة .

ت - أن تكون الأهداف قابلة للتحقيق، والتنفيذ .

ث - أن تــشير الأهــداف إلــى نــشاطات متميــزة، ومتخصصة . (الدوسري ، ١٩٨٥) .

٢ -تحديد الوسائل والطرائق لتحقيق الأهداف :

وذلك في ضوء الإمكانيــات المتاحــة ، وإمكانيــات أعــضاء فريــق الإرشــاد ، وإمكانيــة الاســتعانة بمراكــز الإرشــاد النفــسي المتعــددة، ويــشمل أيــضاً الاختبارات والمقاييس، وغيرها من الوسائل التي يمكن الاستعانة بها .

٣ - تحديــد الإمكانيــات البــشرية والماديــة الموجــودة والمطلوبــة أي الإمكانيات المتوافرة، والناقصة التي يجب العمل على توفيرها.

٤ - تحديــد ميزانيــة البرنــامج اللازمــة لتنفيــذه فــي ضــوء الوســائل والإمكانيات الموجودة والمطلوبة ، لتوفير ما يلــزم مــن أجهــزة، وتجهيــزات

ومختبــرات وتـــوفير ميزانيـــة لإجـــراء الاختبـــارات والبحـــوث المـــسحية والدراسات المطلوبة، وتحدد هـــذه مـــن الميزانيـــة العامـــة للكليـــة العـــسكرية، وتحسب ميزانية البرنامج بدقة إضافة إلى تحديد مصادر التمويل .

٥ - تحديد الخـــدمات التـــي يقـــدمها البرنـــامج، بحيـــث تكـــون مستمرة وشاملة ومتكاملة .

٦ - تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج :

ويتضمن ذلك الأولويات ، وتحديد البدايات والنهايات ، والمدة الزمنية للتنفيذ؛ وهذا ضروري لتجنب الانزلاق إلى خطوط فرعية لا تؤدي إلى الهدف.

٧ - تحديد إجراءات تقييم البرنامج.

٨ - اتخاذ الاحتياطيات لمواجهة المشكلات التي قد تطرأ ، واتخاذ التدابير اللازمة للتغلب على أية عقبـــات يمكـــن أن تعتـــرض تنفيـــذ البرنامج

٩ - تحديد الهيكل الإداري؛ لتنظيم البرنـــامج والإشـــراف عليـــه، وإعداد وإشراك أكبر عدد من المتخصصين لتحديد الأهداف ، وتنفيـــذ البرنامج لتحقيقها. (زهران . ١٩٩٨) .

<u>خدمات البرنامج :</u>

إن الخدمات التي يتضمنها البرنامج هي عملية الإرشاد النفسي ، وتتنـــوع هـــذه الخدمات، وتتكامل، لتغطي حاجة الأفراد في ضوء الأهـــداف المـــراد تحقيقهـــا ، وتشمل الخدمات ما يلي :

- **<u>خدمات إرشادية :</u>**

وهي خدمات رئيسية مباشرة في البرنامج، وتتضمن خـــدمات الإرشـــاد النفـــسي والتربوي والديني ، فردياً وجماعياً ، في إطار نمائي ووقائي وعلاجي .

- **<u>الخدمات النفسية :</u>**

وتشمل تشخيص المشكلات العامة والخاصة، واستخدام الفحـوص والاختبـارات، للكشف عن ميول الأفراد وقدراتهم واستعداداتهم، ونواحي قوتهم وضـعفهم، وتقديم الخدمات العلاجية، والوقائية والإرشادية .

- الخدمات التربوية :

وتهتم بتوجيه الدارسين ، وتحسين العملية التعليمية، وتطوير أساليب التـدريس والمناهج، ومعالجة قضايا التأخر الدراسي والتحصيل وغير ذلك .

- الخدمات الاجتماعية :

وتركز على دراسة البيئة والعلاقات الاجتماعية ، ووسائل الاتصال بـين الأسـرة والكلية، والمؤسسات الموجودة في البيئة؛ للاستفادة منها في خدمة البرنامج.

- الخدمات الصحية :

وتشمل التربية الصحية والوعي، والطب الوقائي والعلاجي، والـصحة النفـسية لأفراد الكلية العسكرية.

- خدمات البحث العلمي :

وتتضمن إجراء الدراسات المسحية للقدرات والحاجـات والميـول والمـشكلات، وغيرها، وتهتم أيضاً بإعداد وسائل الإرشاد بأسلوب موضوعي يعتمد علـى الاختبارات المقننة، والمسوح ودراسة الحالات ، ووسائل التقيـيم، وتحليـل النتائج واجراء الدراسات؛ لتحسين خدمات الإرشـاد، وتخـصيص الأمـوال الكافية؛ لإجراء البحوث العلمية في تخصص الإرشاد .

- خدمات الإحالة : في حالة الحاجة إليها بتحديد جهات الإحالـة التـي يمكـن التعرف عليها .
- خدمات المتابعة : حيث تجب المتابعة المنظمة للذين يتلقون خدمات البرنامج .
- خدمات التدريب : تركز على تحسين أداء العاملين في ميدان الإرشاد ، وزيادة فاعليتهم ، وتحسين أساليب الإرشاد والعلاقات الإنسانية ، وأعداد الإداريـين القادرين على قيادة الكلية بأسلوب سليم ، وتوفير مصادر المعرفة من مكتبة ،

وأفلام ، وغيرها ، ويتطلب ذلك التدريب عقد النـــدوات، والمحاضـــرات فـــي المؤسسات المتشابهة .

- **<u>خدمات البيئة الخارجية</u> : ويقصد بها الخدمات التي تتعلق بالاتصال بالعيادات النفسية، ومراكز الخدمات الاجتماعية، ورعاية الشباب والوالدين ، والتي تزيد التعاون وفاعلية خدمات الإرشاد . (الزبادي والخطيـــب ، ٢٠٠١ ، شـــعبان ويتم ١٩٩٩) .**

<u>تنفيذ البرنامج :</u>

بعد تخطيط البرنامج، وتحديد ميزانيته، وتحديد خدماته وحجم العمل المطلوب يتم تحديد الخطوط العريضة لتنفيذه، ويحتاج تنفيـــذ البرنـــامج إلـــى اتخـــاذ الإجراءات الآتية :

- **ضمان تعاون جميع أعضاء فريق الإرشاد، والمسؤولين؛ للعمل علـــى نجـــاح البرنامج .**
- **تحديد الاختصاصات بين المتخصصين، والعاملين .**
- **تحديد خطة زمنية للتنفيذ، وتحديد زمن البدء بدقة وحكمة .**
- **تحديد اجتماعات دورية للجنة الإرشادية، وتحديد نتـــائج التنفيـــذ ومراحلـــه وخطواته، وتحديد المشكلات للتغلب عليها .**
- **استخدام الوسائل المتطورة ، واتباع الطرائق الحديثة، والإفادة مـــن التطـــور العلمي في تنفيذ البرنامج (زهران ، ١٩٩٨) .**

<u>تقييم البرنامج :</u>

ويقصد بالتقييم معرفة القيمة من البرنامج والحكم على فاعلية البرنامج ونجاحـــه أو فشله ، ويسهم في عملية التقييم كل من يشاركون في تخطيط البرنامج وتنفيذه ومتابعته .

والتقييم عملية مستمرة تشتمل جميع عمليات الإرشاد، والأدوار التي يقوم بهـا كل فرد، ويحسن أن يتم التقييم مرتين في السنة، أو مرة على الأقل (الزبـادي والخطيب ، ٢٠٠١) .

أهداف التقييم :

يعد التقييم هدفاً رئيساً للتقويم، وذلك لإصلاح الأخطاء وتلافيها، وتعزيز التنفيذ الجيد، ومساعدة العاملين في المؤسسة على إنجاح عملهـم، ومـدى صـلاحية البرنامج من حيث التخطيط والتنفيذ، والخدمات وزيادة فاعليته .

وقد أوجز بيترز فوائد التقييم بما يلي :

١. التقييم طريقة مثلى لتطوير خدمات الإرشاد .
٢. تساعد عملية التقييم في وضع الأسس لبرنامج التدريب في أثناء الخدمة .
٣. يعد التقييم طريقة لكشف الكفاءات العلمية والقيادية التي بالإمكان الإفـادة منها لتخطيط البرنامج .
٤. تساعد عملية التقييم على معرفة ما يحدث في الكلية فعلاً .
٥. يعد التقييم طريقة لإشراك أفراد المجتمع، وإطلاعهم على ما يقوم به مـع الكلية العسكرية، وما يقدمه برنامج الإرشاد .
٦. طريقة لجمع المعلومات التي بالإمكان الإفادة منها في إجراء البحـوث . (الدوسري ، ١٩٨٥) .

خطوات التقييم :

يسير التقييم الناجح وفق الخطوات التالية :

١. تحديد طرائق التقييم ، وتشمل مصادر التقييم :

أ. الدراسات والبحوث لتقييم تخطيط البرنامج وتنفيذه، وذلك باسـتخدام الاستفتاءات، والاستشارات وسماع الملاحظات .

ب. مقارنة طرائق الإرشاد لاستخلاص المناسب منها .

ج. دراسة التغيرات السلوكية التي تحدث بعد الإرشاد من حيث الكم والكيف والاتجاه .

د. متابعة مدى نجاح الأفراد الذين تلقوا خدمات إرشادية في الحياة الشخصية والاجتماعية، والمهنية والتربوية .

هـ. استطلاع رأي المرشدين والعاملين في الإرشاد والمستفيدين منه؛ لمعرفة مدى الفائدة من البرنامج .

٢. أسئلة التقييم :

توضع مجموعة من الأسئلة التي تقيس إجاباتها مدى نجاح خدمات البرنامج، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة :

- الى أي حد ثبت أن تخطيط البرنامج كان موفقاً ؟
- هل تحققت أهداف التوجيه والإرشاد ؟
- الى أي مدى يتكامل البرنامج مع البرنامج التربوي العام ؟
- أي الخدمات قدمها المرشدون ؟
- هل تمت البحوث العلمية المسحية، والإنشائية اللازمة للبرنامج ؟
- هل توافر الزمن المطلوب لتنفيذ البرنامج ؟
- إلى أي حد أمكن التغلب على هذه المشكلات ؟ (الزبادي والخطيب ، ٢٠٠١ ، زهران ، ١٩٩٨) .

٣.تحديد معايير التقييم :

يحدد (شيترترز وستون) عدداً من معايير تقييم برنامج الإرشاد، وتتمثل في نتائج البرنامج، وهي :

- تحقيق التوافق العام، والصحة النفسية .
- نقص المشكلات الشخصية، والانفعالية .

- انخفاض قلق التحصيل .
- شعور الأفراد بالرضا عن البرنامج، وعن عملية الإرشاد.
- رضا الوالدين عن البرنامج، وعن عملية الإرشاد .
- زيادة استخدام الإرشاد، والإقبال عليه.
- زيادة اهتمام المسؤولين عن البرنامج .

٤.تحليل نتائج عملية التقييم، وتفسيرها .

٥. اقتراح خطوات لتقييم البرنامج وإصلاحه في ضوء نتائج عملية التقييم .

مشكلات البرنامج :

قد تعترض برنامج الإرشاد النفسي بعض المشكلات، ومنها :

١. ضيق الوقت لدى المسؤولين عن البرنامج؛ لانشغالهم بأعمال أخرى ونقص أعدادهم أو قصورهم، أو قلة اهتمامهم بالبرنامج .
٢. قلة اهتمام الادارة العسكرية بالإرشاد النفسي وخدماته .
٣. نقص الاعتمادات المالية اللازمة .
٤. ضعف الوعي الإرشادي العام .
٥. قلة اهتمام الوالدين وغيرهم ممن يستفيدون من البرنامج ، وعدم تعاونهم.
٦. صعوبات عملية تقييم البرنامج؛ لأنها مكلفة ، وتستغرق وقتاً، كما أن معايير التقييم صعبة التحديد .

الخاتمة

ومما سبق يتبين لنا أن الإرشاد النفسي يعد من أهم وسائل تحقيق النجاح للشخصية ، ويستعمل لذلك الاختبارات النفسية التي تعد وسيلة مهمة من وسائل جمع المعلومات التي تكشف عن جوانب الشخصية وقدراتها وميولها، واستعداداتها لمواجهة المشكلات التي تواجهها واستعمالها لوضع الشخص المناسب في المكان المناسب .

و يعد الإرشاد النفسي في المجال العسكري فرعاً من فروع علم النفس التطبيقي التي تهدف إلى تحقيق نتائج إيجابية في تحسين وضع الجنود وأدائهم، وأن يشعروا بالثقة والرضا، الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع روحهم المعنوية، وتحسن أدائهم.

ويعد الإرشاد النفسي في المجال العسكري من المجالات التي لاقت اهتماماً كبيراً من قبل المختصين والعاملين في المجال العسكري؛ لأهميته للجندي والطالب والعسكري في توفير معلومات، ليتعرف الجندي والطالب العسكري على ذاته في مواجهة الشروط البيئية المحيطة بهما، وبالتالي تحقيق التكيف والصحة النفسية في الحياة بشكل عام، وفي الحياة العسكرية بشكل خاص، وذلك لأهمية أن يكون الجيش في وضع نفسي مريح ليتمكن من الدفاع عن وطنه.

وتبرز أهمية الإرشاد المهني من خلال مشكلات الاختيار المهني التي يواجهها الفرد؛ إذ كثيراً ما يتم اختيار المهن عن طريق الصدفة، أو عن جهل الشخص بإمكانيات المهنة ومتطلباتها ، ويقرر الإرشاد المهني أن هناك الكثير من المهن والتخصصات التي قد تناسب بعضهم، ولا تناسب بعضهم الآخر ، وفي الوقت ذاته توجد مهن وتخصصات كثيرة، ومتنوعة تتطلب من الفرد التعرف إليها، وما تستلزمه من قدرات واستعدادات ، ومن هنا تصبح عملية الإرشاد المهني أمراً ضرورياً ومهماً؛ حتى يتسنى وضع الفرد المناسب في المهنة المناسبة، وفقاً لقدراته واستعداداته.

ومبادئ ومفاهيم أساسية تعمل على فهم السلوك الإنساني، ودوافعه وسبل تعديله.

وتبرز في الحيـــاة أهميـــة وضـــع اســـتراتيجيات التعامـــل مـــع الـــضغوط النفسية في الحياة للتكيف معهـــا، وخاصـــة فـــي الحيـــاة العـــسكرية، واهميـــة وضع وســـائل واســـتراتيجيات إرشـــادية للتخفيـــف مـــن الـــضغوط النفـــسية ليعيش الإنسان وبخاصة العسكري بسعادة.

المراجع

(المراجع العربية)

- أحمد عبيدات (١٩٨٨) القياس والتقويم التربوي . ط١. عمان ، الجامعة الأردنية.
- أحمد الزبادي وهشام الخطيب، (٢٠٠١) مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار الشروق للنشر والتوزيع: عمان.
- أحمد نوفل (١٩٨٩) ، الحرب النفسية، ط٣ ،عمان ، دار الفرقان للنشر.
- أحمد نوفل (٢٠٠٤) ، الحرب النفسية من منظور إسلامي عمان ، دار الفرقان للنشر.
- أسعد إبراهيم (١٩٨٣)، القياس النفسي ، دمشق.
- الفرد أولر (١٩٤٤) الحياة النفسية ، تحليل علمي ، ترجمة محمد بدران واحمد عبد الخالق ، القاهرة.
- أمل الأحمد (٢٠٠٤) مشكلات وقضايا نفسية ، بيروت ، مؤسسة الرسالة للنشر.
- أيمن الذيابات (٢٠٠٧) المدينون وحكم قتلهم في زمن الحرب عمان ، دار الفرقان.
- إيهاب البيلاوي ، أشرف محمد عبد الحميد (٢٠٠٠) ، الإرشاد النفسي المدرسي، القاهرة، دار الكتاب.
- بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٠) قياس الشخصية ، جامعة الكويت ، دار الكتاب الحديث.
- حامد زهران (١٩٨٠): التوجيه والإرشاد النفسي، ط٢، القاهرة: عالم الكتب.

- حامد زهران (١٩٨٦) التوجيه والإرشاد المهني في مصر بين الواقع والمثالية ، القاهرة : عالم الكتب.
- حامد زهران (١٩٩٧): الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة ، عالم الكتب.
- جمال الخطيب (١٩٩٥) تعديل السلوك الإنساني ، الكويت ، مكتبة الفلاح.
- ذوقان عبيدات وزملاؤه (١٩٨٤) البحث العلمي ، عمان ، دار مجدلاوي للنشر.
- رشاد دمنهوري ، وزكريا أحمد (٢٠٠٦) علم النفس في الميادين العسكرية ، عمان ، دار المسرة للنشر والتوزيع.
- رمضان القذافي (١٩٩٧) : التوجيه والإرشاد النفسي، بيروت : دار الجيل.
- سامي ملحم (٢٠٠١) الإرشاد والعلاج النفسي ، عمان : دار المسرة للنشر.
- سعيد الضرة و جودت عبد الهادي (٢٠٠٤) مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان : دار الثقافة للنشر .
- سعيد كامل أحمد (١٩٨٨) ، التوجيه والإرشاد النفسي ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- سليم الزيوت (١٩٩٦) المرشد النفسي التربوي ، مسؤولياته وواجباته ، عمان.
- سهام درويش (١٩٨٨) : مبادئ الإرشاد النفسي ، الكويت : دار القلم.
- صالح الداهري (٢٠٠٨) الإرشاد النفسي المدرسي، عمان، دار صفاء للنشر.

- **صـــالح الـــداهري (٢٠٠٠) مبـــادئ الإرشـــاد النفـــسي والتربـــوي، الأردن، دار الكندي للنشر.**
- **صــبحي المعــروف، (١٩٨٨) <u>البرنـــامج والخــدمات الإرشــادية فـــي التعليم الثانوي في العالم العربي</u>، بغداد، مطبعة الأدب.**
- **طه حسين (٢٠٠٤) : الإرشاد النفسي، عمان : دار الفكر للنشر.**
- **عادل محمــد (٢٠٠٠)، العلامـــة المعرفـــي الـــسلوكي، القـــاهرة : دار الرشاد للنشر.**
- **عبد الرحمن العيسوي (١٩٩٩) ، علم الـــنفس العـــسكري ، بيـــروت ، دار الراتب.**
- **عبد الفتاح خواجه (٢٠٠٢) : الإرشـــاد النفـــسي والتربـــوي، عمـــان : الدار الدولية للنشر.**
- **عبد المجيد نـــشواني (١٩٩١) علـــم الـــنفس التربـــوي ، اربـــد : دار الفرقان للنشر.**
- **عزيـــز ســـماره، (١٩٩٢). <u>محاضـــرات فـــي التوجيـــه والإرشـــاد</u>، دار الفكر عمان.**
- **عمـــاد الزغـــول(٢٠٠٨) ، علـــم الـــنفس العـــسكري ، عمـــان ، دار الشروق للنشر.**
- **علاء الدين كفـــافي (١٩٩٩) الإرشـــاد والعـــلاج النفـــسي الأساســـي ، القاهرة دار الفكر العربي .**
- **علاء الدين كفافي (٢٠٠٧) : مدخل إلـــى علـــم الـــنفس الريـــاض، دار النشر الدولي.**
- **فخـــر الـــدين القـــلا وآخـــرون (١٩٩٧) ، علـــم الـــنفس العـــسكري ، دمشق ، جامعة دمشق.**

- فيصل عباس (١٩٩٦) : الاختبارات النفسية ، بيروت : دار الفكر العربي.
- كاملة شعبان وعبد الجابر تيم، (١٩٩٩) مبادئ في التوجيه والإرشاد النفسي دار صفاء للنشر والتوزيع : عمان.
- ماهر عمر (٢٠٠٣) : العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني ، مركز الدلتا للطباعة ، الإسكندرية.
- ماهر عمر (١٩٨٥) : المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي، الإسكندرية : دار المعرفة.
- محمد أبو فارس (٢٠٠٤) المدرسة النبوية العسكرية ، عمان ، دار الفرقان.
- محمد ربيع (٢٠١٠) ، علم النفس العسكري ، عمان : دار المسرة للنشر.
- محمد ربيع (١٩٩٤) قياس الشخصية ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
- محمد الشناوي (١٩٩٦) : العملية الإرشادية ، القاهرة : دار غريب.
- محمد الشناوي (١٩٩٤) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، القاهرة : دار غريب.
- مصطفى هيتي (١٩٨٥) عالم الشخصية ، بغداد ، مكتبة الشرق الجديد.
- مفيد وزيدان حواشين، (٢٠٠٢) إرشاد الطفل وتوجيهه. دار الفكر للنشر والتوزيع : عمان.
- نعيم الرفاعي (١٩٨٧) : الصحة النفسية، الطبعة السابعة ، دمشق.

- يوسف القاضي وآخرون،(١٩٨١) : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، الرياض، دار المريخ.

المجلات :

- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧) مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي للشباب بين الواقع والمثالية، مجلة طلبة الملك عبد العزيز، عدد (٣) ص (١٨٥) – (١٩٧).
- صالح الدوسري، (١٩٨٥). الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، مجلد ٥، عدد ١٥، ص ٢٣٧ – ٢٧٧.
- علم النفس الإرشادي – نظرياته وأساليبه الحديثة – الأستاذ الدكتور صالح حسن احمد الداهري – وائل للنشر ٢٠٠٥

المراجع الاجنبية

1.Alyn and bacon evaluating occupational education and training programs.(1980).

2.Bandura ,A(1986),social foundations of thought and action.

3.Bootzin.R.,Acocella,J.,Alloy,L.(2000).Abnormal psychology,Newyork:Mc Graw – Hill.Inc.

4.Braian Seaward.Ph.D.Managing stress,2002,second edition,Jones and Barlett publishers.

5.corey ,Gerald,(1996) Theroy and practice of conseling and psychotherapy ,Brooks: cole puplishing company N.Y.

6.cormier.s &cormier, b.(1991) interviewing strategies for helpers fundamental skills and cognitive behsvioral interventions second edition , brooks:California.

7.therapy (RET) (IN) ellis. A& Bernard, M.(eds) clinical applications of rational ,emotive therapy Newyork.:plenum.

8. Ellis. A.& pryden ,w.(2005):the practice of rational –emotive therapy –Newyork :springer.

9.Gerold corey .(1985)theory and practice of groups counseling ,publishing cimpny ,California.

10.George, R and cristiani (1990) counseling : theory and practice ,prentice hall.

11. Gregory, R(1996)psychological testing .allyn and bacon.

12.Mc,Graw,(1982)theories of personality ,hill services in psychology .Newyork.

13.phillipL.rice ,stress and health .1999 ,third edition,brooks,col. Puplishing company.

14.plamer.s&Dryden ,w(1996).stress management and counseling theory .practice research and methodology , stress .conseling series.

15.richard bloona ed.d.,C.H.E.S,coping with stress.2000.second edition ,MaGraw- Itill companies.

16. Robert E. Higgis (1983). <u>Development and management of counseling programs and Guidance services. U.S.A.P.</u>

17.Sharf,Richard s.(1996).theories of psychotherapy and counseling ,Brooks\ cole pubishing com.boston.

18.Shilling ,(1988) ,perspectives in psycholtherapy.

19.Sorenson ,G (1982)counselor1s workbook for a cognitive theory of counseling university of California,los angeles.

20.walt scafer,stress managements for wellness,1996,third edition,Harcourt brace college publishers.

21. weinrach Stephen G(1996)Rational Emotive psychotherapy,vol.73 issu4.

مبادئ الإرشاد النفسي في المجال العسكري

مبادئ الإرشاد النفسي في المجال العسكري

الدكتور محمد نواف البلوي






ISBN 978995755119-3

